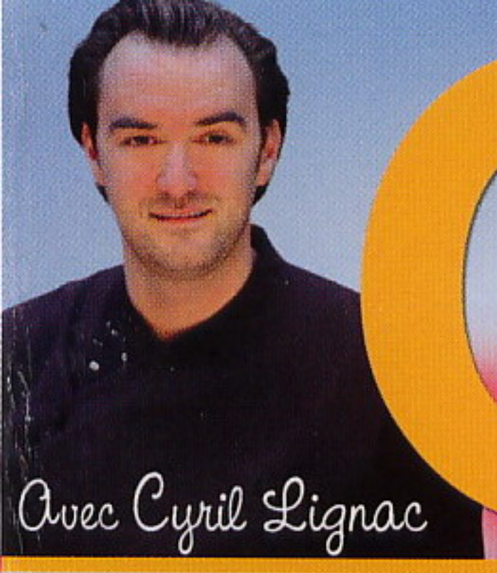


15 jours de cuisine SIMPLE et SAVOUREUSE

Gourmand

LE TOP DES RECETTES DE TRADITION

Spécial goûters d'enfance

TOUR DE FRANCE DES TERROIRS

- 12e étape
PÉRIGORD et LIMOUSIN
+ 8 FICHES RECETTES

- Nos 15 jours de **menus** gourmands

POISSONS

Toutes les astuces pour les préparer, les conserver et… se régaler !

PETITS-BEURRE, TUILES, BEIGNETS, PAIN D'ÉPICES

Les secrets des biscuits et gâteaux réussis

Du 22/08 au 04/09/2013
N° 274
2,85 €
3 264420 110085
Belgique 2,96 € - Luxembourg 2,88 €

101 recettes minceur

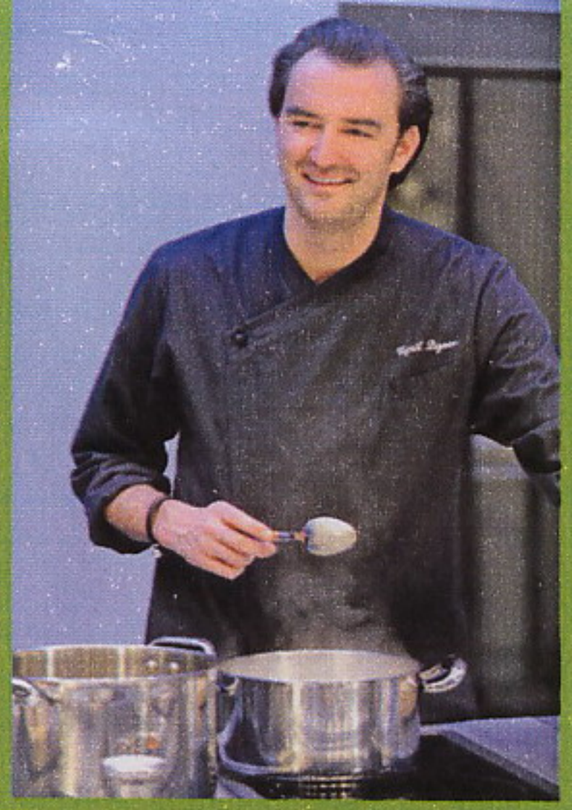
TÉLÉCHARGEZ iGOURMAND DÈS MAINTENANT

Mincir en se faisant plaisir !

LES APPLICATIONS DE CUISINE *iGourmand* POUR iPHONE, NOKIA & SAMSUNG

Une fois téléchargés sur votre iPhone, iPod Touch, Nokia ou Samsung, les carnets de recettes iGourmand et leurs superbes photos sont disponibles sans connexion internet. Une envie de chocolat, des amis à l'improviste ? Consultez vite iGourmand, vous y trouverez instantanément de savoureuses recettes pour tous les goûts et tous les jours. Plus d'informations sur www.igourmand.fr

iGOURMAND, DES APPLICATIONS DU MAGAZINE Gourmand



Cette quinzaine **notre chef** vous a concocté...

LA RECETTE DE LA...

Tarte aux prunes

POUR 6 PERSONNES

• PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES

Le plus de Cyril Lignac

Je préfère remplacer la poudre d'amande par de la poudre de noisette, car les prunes se marient bien avec ce fruit sec. Dégustez la tarte avec une crème glacée à l'amande fraîche.

Ingrédients

• 250 g de mirabelles • 8 quetsches bien mûres • 1 rouleau de pâte sablée
• 100 g de beurre • 2 œufs • 125 g de poudre d'amande
• 100 g de sucre en poudre • 2 c. à soupe de farine • 1 c. à soupe de sucre glace

1. Mettez le beurre, le sucre, la poudre d'amande, la farine et les œufs entiers dans le bol du mixeur. Faites tourner très rapidement jusqu'à obtention d'une crème.
Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7). Beurrez et farinez un moule à tarte. Garnissez-le avec la pâte sablée. Piquez-la avec une fourchette. Étalez la crème d'amande dans le fond.
2. Lavez et séchez les prunes. Ouvrez les quetsches en deux et dénoyautez-les. Disposez ensuite joliment les demi-quetsches et les mirabelles entières dans le fond de tarte. Enfournez pour 20 minutes. Poudrez alors la tarte de sucre glace et poursuivez la cuisson 5 minutes.
3. Sortez la tarte du four et laissez-la refroidir avant de la démouler dans un plat. Servez froid ou tiède.

LE MOT DE LA RÉDAC

Pains d'épices, fondants, financiers moelleux, petits-beurre croquants, barquettes à la framboise gourmandes, tartes fines, gaufres perlées de sucre, beignets fourrés... Nos grands-mères savaient mieux que quiconque préparer les petits biscuits et desserts maison. Gourmand vous propose de mettre à jour vos talents de pâtissières pour réapprendre leurs secrets qui feront la joie des goûters d'enfants. Et puisque la rentrée pointe le bout de son nez, leur fierté aussi au moment de dévorer la collation dans la cour d'école : « C'est maman qui l'a fait ! » Et comme de nombreuses recettes sont très faciles à cuisiner, c'est l'occasion d'initier vos petits gourmets au b.a.-ba des délices sucrés... N'oubliez pas de nous envoyer leur photo en pleine action et avec leurs réalisations à : redacgourmand@gmail.com

Bonne lecture et bon appétit !

Dany Duran

sommaire

N°274 du 22 août au 4 septembre

3 Cyril Lignac cuisine pour vous !
Cette quinzaine, notre chef Cyril Lignac vous a concocté une tarte aux prunes

6 News
Conso, communauté, agenda

11 Tentation de saison
Le marché de Cyril Lignac
LES PRODUITS ET LES RECETTES DE SAISON : **mûre, maïs, chou chinois, rouget**

18 Tentation de saison
Art de la table : une rentrée sans prise de tête !

20 DOSSIER RECETTES
Spécial goûter d'enfance : Petits-beurre, tuiles, beignets, pain d'épices...

55 15 jours de coaching en cuisine
56 Grand test de goût : **les rillettes de saumon**
58 Je fais quoi avec... **la ricotta**
60 SOS porte-monnaie : **je cuisine éco avec le lait de coco**
62 La santé dans mon assiette : **Et si on devenait végétarien ?**

65 15 jours de menus gourmands
66 Nos menus pour cuisiner facile pendant 2 semaines
80 15 trucs et astuces pour préparer, conserver et se régaler avec le poisson
84 15 recettes à improviser avec des produits pour apéritif
86 15 produits tout nouveaux tout bons à dénicher dans les rayons

89 L'INDEX DES RECETTES

91 Évasion gourmande
92 Invité spécial Stéphanie Le Quellec, **la chef de l'hôtel Prince de Galles**
97 **Le tour de France des terroirs : Limousin, Périgord et les 8 fiches recettes à conserver**

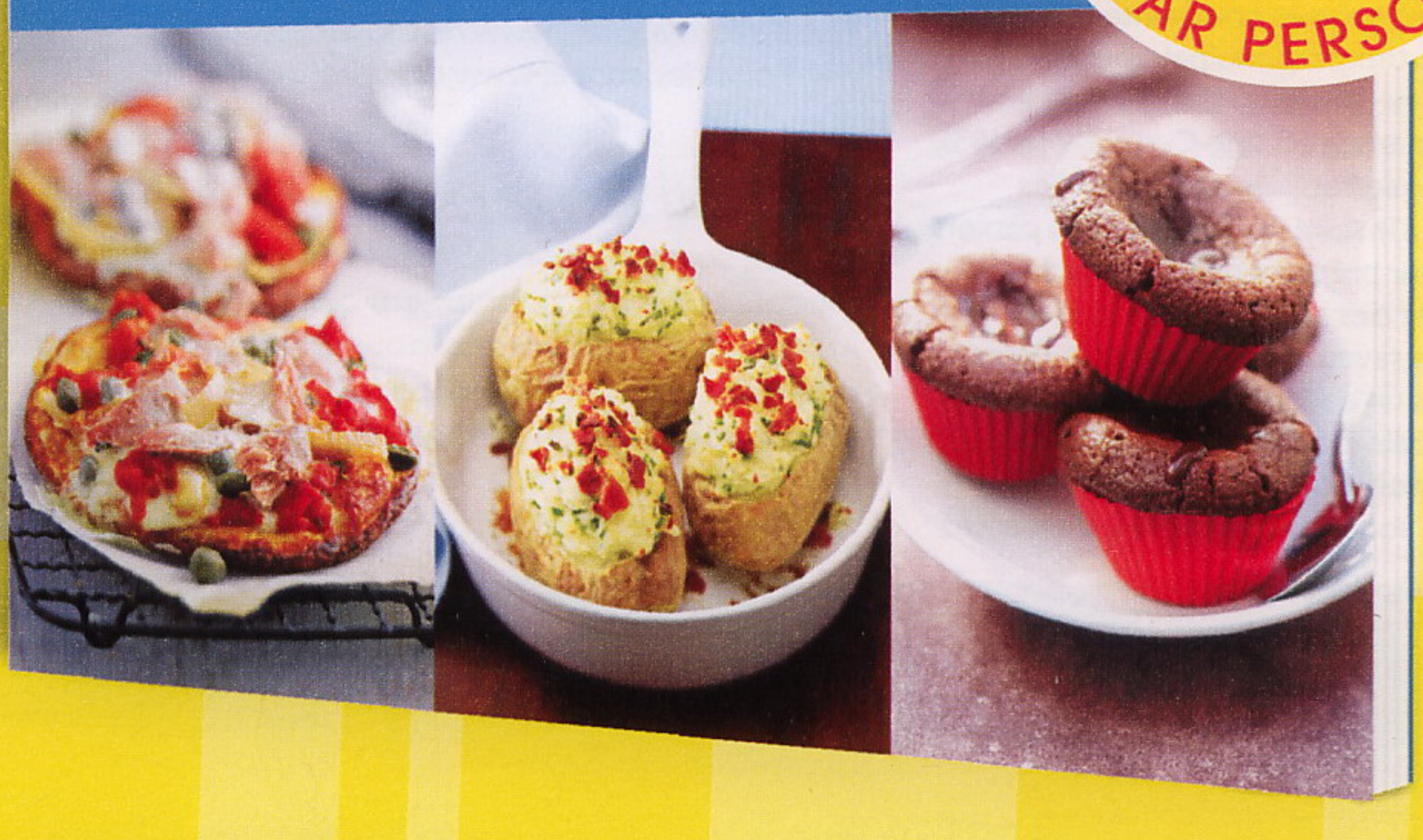
Pour vous **abonner,** rendez-vous en **pages 8-9** ou sur **www.pgpshop.fr**

BEST OF Gourmand

AVEC LES CONSEILS
DE CYRIL LIGNAC

NOS MEILLEURES RECETTES

À moins de
2€
PAR PERSONNE



Exclusivement en vente à la caisse de votre supermarché ou hypermarché préféré.

News conso

Les Amap séduisent aussi les chefs étoilés !

Amap signifie Association pour le maintien de l'agriculture paysanne. Derrière le sigle, se cache en fait un réseau qui permet la mise en relation directe du producteur et du consommateur. Ce qui débouche sur une sorte de partenariat. Ainsi, un contrat les lie, le producteur s'engageant à fournir un ou plusieurs paniers tout au long de la saison au consommateur qui, lui, s'engage à le payer à l'avance à un prix équitable.

Des chefs en quête d'authenticité

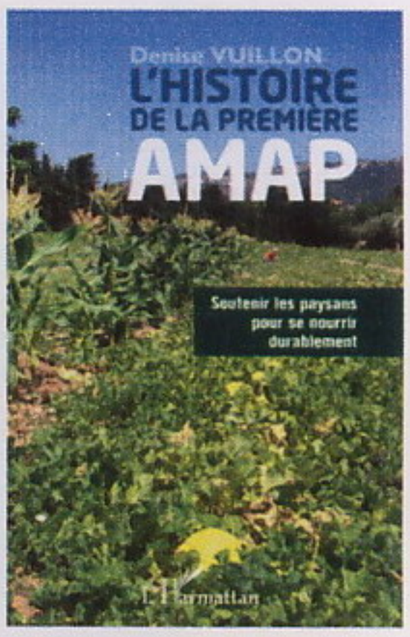
Aujourd'hui, de nombreux chefs sont en recherche de produits goûteux, cultivés dans le respect de la biodiversité. Beaucoup d'entre eux rejoignent alors, tout naturellement, la grande famille des Amap. Ils signent le même type de contrat et partagent les mêmes contraintes (les caprices du temps, principalement). C'est le cas d'**Olivier Ramos**, chef du Dolce Frégate Provence à Saint-Cyr-sur-Mer (83), qui s'est engagé auprès de l'Amap des Olivades. Il s'inspire du contenu des paniers surprise pour préparer des plats de saison réalisés avec des produits locaux et de qualité. Des saveurs qui méritent le détour, le tout dans un cadre exceptionnel. Seule petite contrainte : « Les produits de saison arrivent à profusion, explique le chef. Lorsque ce sont des courgettes, il est assez facile de diversifier les recettes, mais lorsque c'est du chou... Cela oblige à la créativité ! » D'autres grands chefs sont abonnés aux Amap, comme Gérald Passédat, qui n'est autre que le chef du Petit Nice (3 étoiles Michelin) à Marseille, ou encore Alain Ducasse, l'adepte le plus connu d'entre eux.

Plus d'informations : www.reseau-amap.org www.olivades.com et www.dolcefregate.fr

L'appli Amap

Que ce soit pour connaître les modalités de fonctionnement d'une Amap, les événements ou pour vous « géolocaliser » afin de découvrir les lieux de distribution proches de chez vous ou de l'endroit de vos vacances, Amapy est l'application qu'il vous faut !

À lire



Denise Vuillon, infirmière reconvertie dans l'agriculture, est à l'origine, avec son mari Daniel, de la première AMAP, en 2001. Dans cet ouvrage, elle raconte le parcours qu'ils ont mené pour redonner place à l'agriculture traditionnelle et comment ils ont convaincu des chefs de leur région (le Var), à s'engager dans le circuit Amap.

« L'histoire de la première Amap », de Denise Vuillon, éd. L'Harmattan, 24 €.

Pour l'anecdote

Dans les années 90, Alain Ducasse découvre un article dans la presse vantant les tomates originales (jaunes, oranges, noires... et de formes diverses) d'un producteur bio. Le chef étoilé invite alors Daniel et Denise Vuillon, de la Ferme des Olivades à Ollioules (83), dans son restaurant de l'Hôtel de Paris à Monaco. Le chef se délecte des délicieuses tomates de Daniel et Denise, et les encourage à poursuivre dans leur voie. C'est à ce moment-là qu'une collaboration commence à se mettre en place pour fournir en produits frais et bio les restaurants du grand chef... Des précurseurs des Amap, en somme !

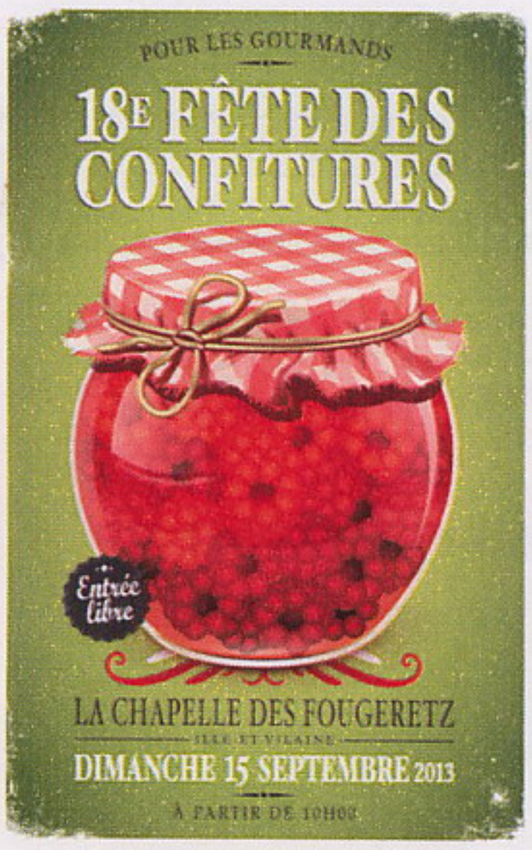
News agenda

Dimanche 15 septembre à la Chapelle-des-Fougeretz (35)

18e fête des Confitures

Laissez-vous transporter par ce tourbillon de délices sucrés. Pour cette nouvelle édition organisée par l'association La Cordée, la gelée de géranium framboisée est à l'honneur. La fête des Confitures, c'est plus de 35 artisans exposants venus titiller vos papilles avec leurs succulentes recettes. Petits et grands gourmands seront ravis de découvrir cette animation qui, année après année, ne cesse d'attirer les curieux.

Étang du Matelon, 35520 La Chapelle-des-Fougeretz, à 8 km de Rennes. Infos sur Confpatmarche-cordee.over-blog.com



Du 7 au 15 septembre 2013 en Val de Loire

Vignes, Vins et Randos

L'événement incontournable de l'œnotourisme en Val de Loire. Découvrez levignoble du pays nantais, de la Touraine et de la vallée du Loir, en compagnie des vignerons, sur fond de paysages inscrits au patrimoine mondial de l'humanité. Concerts, lectures, pauses gourmandes et dégustations se déroulent tout au long de 15 parcours de randonnée. Un événement qui fête ses dix ans, à vivre le temps d'un week-end sportif ! **Vignes, Vins et Randos, entre Nantes et Blois. Pour plus d'infos www.vignesvinsrandos.fr**

Les 31 août et 1er septembre dans toute la France

Les Vergers écoresponsables

La pomme n'aura plus de secret pour vous ! C'est l'occasion de vous plonger dans l'univers des vergers et de découvrir le cycle de vie et les méthodes de production de ce fruit à croquer. Pour en profiter pleinement, certains vergers autoriseront la libre cueillette. Différentes animations autour de la pomme sont également prévues pour les enfants. Sucrée ou acidulée, la pomme en fera succomber plus d'un ! **Plus d'infos sur www.lapomme.org**

Jeudi 12 septembre à Paris (75)

La Saint-Gargantua

Dans une trentaine de bars à vin parisiens, les vignerons rendent hommage à Gargantua, célèbre personnage de François Rabelais. L'association Tradition du vin récompense chaque année un de ces établissements. Tout le monde est invité à ce moment festif et convivial afin d'en savoir plus sur les bienfaits de l'appellation Chinon AOC. **Plus d'infos sur Chinon-stgargantua.com**

Faites le

1AN (26 NUMÉROS) d'abonnement à Gourmand

39€

au lieu de 71,50€**

SEULEMENT

Recevez chez vous tous les 15 jours Gourmand
le N°1 des magazines* de cuisine qui offre plus de 90 recettes par numéro !

Pour vous abonner **c'est facile !**

Abonnez-vous vite au :
03 44 62 52 27
(prix d'un appel local)
en donnant le code **G274**

Connectez-vous sur :
pgpshop.fr
rubrique "**Nos magazines**"

Ou renvoyez ce bon de commande
Gourmand / Abonnements
B945, 60643 Chantilly Cedex

OUI, je profite de l'offre spéciale **NOUVELLE FORMULE**

☐ **je m'abonne à Gourmand**
1 an (26 N°) + le livre 350 recettes saveurs au prix de 39 € seulement au lieu de ~~83,05 €~~**
Je joins mon réglement par chèque à l'ordre de Gourmand

39€ SEULEMENT au lieu de ~~83,05 €~~**

☐ **je préfère m'abonner** au prix de 3,80€ par mois (2 N°/mois) par prélèvement sur mon compte bancaire*** Je remplis l'autorisation de prélèvement ci-contre et je joins mon R.I.B. ou mon R.I.P.

Dans les deux cas, je recevrai
le livre 350 recettes saveurs
après enregistrement de mon règlement.

** Prix de vente au numéro.
*** Je peux résilier ce service à tout moment sur simple lettre, les prélèvements seront aussitôt arrêtés.

G274

J'autorise l'établissement teneur de mon compte à prélever sur ce dernier, le montant des avis de prélèvements tous les mois, présentés par Gourmand. Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 31/12/2013 Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au 33 3 44 62 52 27. Vous recevrez Gourmand sous 4 semaines après enregistrement de votre règlement et votre cadeau sous 6 semaines maximum par pli séparé, dans la limite des stocks disponibles. Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant

☐ **Oui, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Publications Grand Public ou de ses partenaires.**

Adresse de réception de l'abonnement

Nom : ..... Prénom : .....
Adresse : .....
Code postal : ⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌋ Ville : .....
E mail : ..... @ .....

AUTORISATION DE PRÉLÉVEMENT | **JOINDRE UN R.I.B. OU UN R.I.P.** | N° National d'émetteur : **434073**

J'autorise l'établissement de mon compte à prélever sur ce dernier, si ma situation le permet, tous les prélèvements ordonnés par le créancier désigné ci-après. En cas de litige sur un prélèvement, je pourrai en faire suspendre l'exécution par simple demande à l'établissement teneur de mon compte. Je réglerai le différend directement avec le créancier

1 → Titulaire du compte

Nom : ..... Prénom : .....
Adresse : .....
Code postal : ⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌋ Ville : .....

2 → Nom et adresse de l'établissement teneur du compte à débiter :

Banque / Agence : .....
Adresse : .....
Code postal : ⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌋ Ville : .....

3 → Compte à débiter :

Code Établissement ⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌋ Code Guichet ⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌋ N° de compte ⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌋ Clé RIB ⌊_⌊_⌋

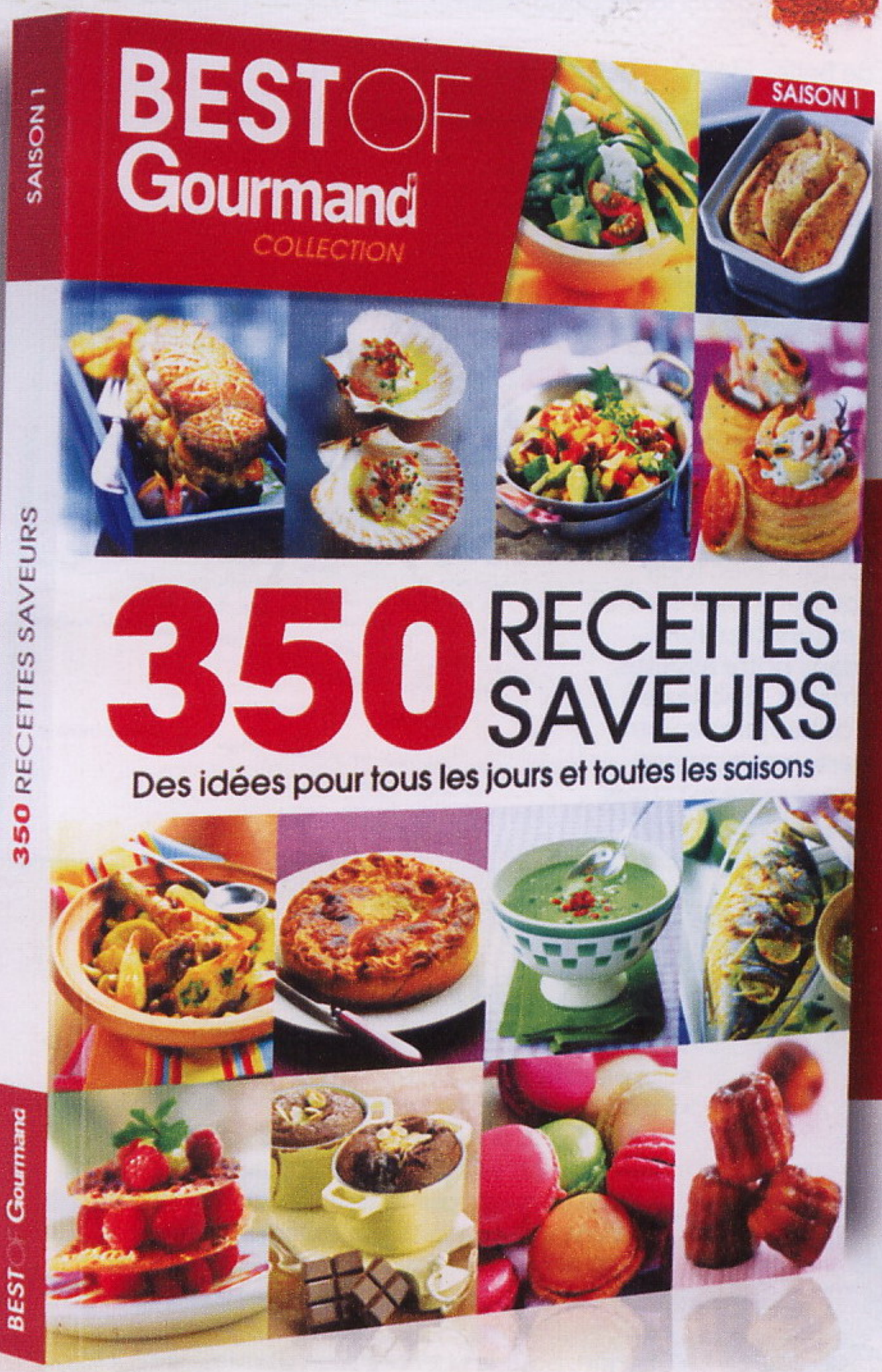
Le : ⌊_⌊ ⌊_⌊ ⌊_⌊_⌊

Signature obligatoire

Nom et adresse du créancier **PUBLICATIONS GRAND PUBLIC - 192, avenue Charles de Gaulle - 92500 Neuilly Sur Seine**

plein de recettes !

+ EN CADEAU



Retrouvez les **350 recettes favorites** de la rédaction,

sélectionnées avec soin
pour les lectrices
et lecteurs du magazine

Gourmand !

“ Gourmand vous met à portée de main tout son savoir-faire de l'entrée au dessert ”

Photo non contractuelle - StudioLiVerte * source DSH : OJD 2011 : ventes au numéro cumulées sur une année

La bible des recettes savoureuses à croquer au quotidien !

5 bonnes raisons de s'abonner

① Vous bénéficiez d'un **tarif garanti** pendant 1 an
② Vous recevez votre magazine directement chez vous **sans avoir à vous déplacer**
③ Ne **manquez aucun numéro**
④ Bénéficiez d'un service clientèle **à votre écoute**
⑤ Faites livrer vos magazines gratuitement sur votre lieu de vacances, **partout en France** métropolitaine

News experts

Partageons nos connaissances, nos astuces et parfois nos doutes... Envoyez vos commentaires, vos recettes et toutes vos bonnes idées à la rédaction.

•

Gourmand, 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort, ou par mail: redacgourmand@gmail.com ou encore sur notre page

•

Facebook: gourmandmagazine, n'hésitez pas à nous liker!

Merci pour vos posts, courriers et commentaires ! **Rejoignez la communauté des Gourmands sur Facebook : gourmandmagazine**

Lu sur la page Facebook

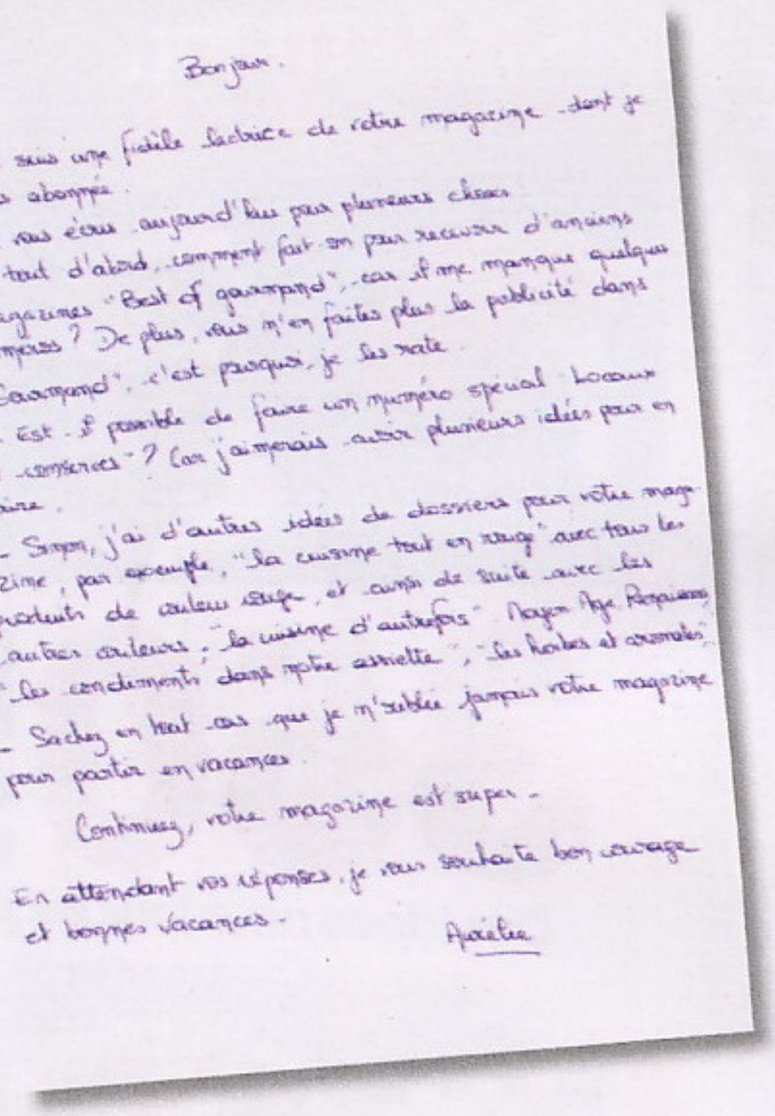
« J'ai fait la terrine de courgette. Délicieux ! Mais j'ai fait cuire un peu plus longtemps les courgettes à la poêle. Pour l'accompagner, une petite sauce avec du fromage blanc et des herbes. Miammmmmmmmmm. » Hélène C.

« Le dernier numéro, je l'ai déjà feuilleté et lu plusieurs fois ! Un grand plaisir comme d'hab. » Céline L.

« Encore plein de belles idées ! » Perrine BD.

Vous nous écrivez...

Bonjour, Je suis une fidèle lectrice de votre magazine dont je suis une abonnée. Je vous écris aujourd'hui pour plusieurs choses. Est-il possible de faire un n° spécial « Bocaux et conserves » ? Car j'aimerais avoir plusieurs idées pour en faire. Sinon j'ai d'autres idées de dossiers pour votre magazine, par exemple « La cuisine tout en rouge » avec tous les produits de couleur rouge et ainsi de suite avec les autres couleurs... Les condiments dans notre assiette, les herbes et aromates... Sachez en tout cas que je n'oublie jamais votre magazine pour partir en vacances. Continuez, votre magazine est super. En attendant vos réponses, je vous souhaite bon courage et bonnes vacances. Aurélie


Bonjour,

Je suis une fidèle lectrice de votre magazine dont je suis abonnée.

Je vous écris aujourd'hui pour plusieurs choses.

- tout d'abord, comment fait-on pour recevoir d'anciens magazines "Best of gourmand", car il me manque quelques numéros ? De plus, vous n'en faites plus la publicité dans "Gourmand", c'est pourquoi je les rate.

- Est-il possible de faire un numéro spécial "bocaux et conserves" ? Car j'aimerais avoir plusieurs idées pour en faire.

- Sinon, j'ai d'autres idées de dossiers pour votre magazine, par exemple, "la cuisine tout en rouge" avec tous les produits de couleur rouge et ainsi de suite avec les autres couleurs ; "la cuisine d'autrefois" "Noyon Age Reposant" "les condiments dans notre assiette", "les herbes et aromates".

- Sachez en tout cas que je n'oublie jamais votre magazine pour partir en vacances.

Continuez, votre magazine est super.

En attendant vos réponses, je vous souhaite bon courage et bonnes vacances.

Aurélie

Connaissez-vous une recette de gnocchis maison facile ?

La réponse de Tamara Greboval, son blog www.latelierdetam.com

Ah ! Pour de délicieux gnocchis, je vous conseille d'utiliser de bonnes vieilles pommes de terre type bintje. Faites-les cuire entières au four sur une couche de gros sel puis récupérez la chair fondante. Écrasez-la encore chaude puis incorporez de la farine. Cela représente environ 300 g de farine pour 1 kg de pommes de terre. Détaillez de petits boudins puis réalisez des sillons à l'aide d'une fourchette. Pour la cuisson, plongez-les dans de l'eau bouillante salée, ils sont cuits lorsqu'ils remontent à la surface.

... Gourmand vous répond

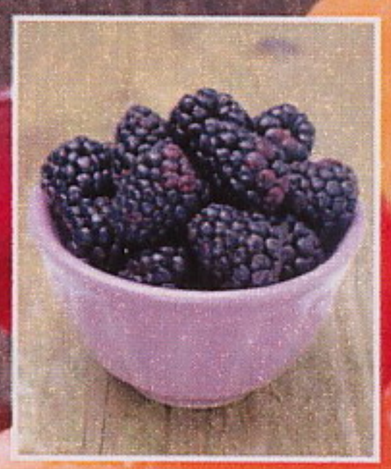
Tout d'abord merci de votre fidélité et de vos suggestions !

- En ce qui concerne le dossier sur les conserves, dans notre n° 272, la rubrique « Trucs et astuces » en page 80 y est intégralement consacrée, avec 15 infos et idées pour réaliser ses conserves maison.
- Pour votre suggestion sur les condiments, dans le n° 273, la rubrique « SOS, j'ai pas d'idées » en page 84, vous propose 15 recettes à réaliser avec des condiments et des sauces.
- Et enfin, pour les herbes aromatiques, le n° 271 du Gourmand, rubrique « Le marché de Cyril Lignac » (page 11-18), leur est consacré. Comme quoi, les grands esprits se rencontrent !

Pour ce qui est des aliments de couleurs, bonne idée, nous allons y réfléchir pour un prochain numéro.
Si vous n'avez pas ces numéros du Gourmand et vous voulez vous les procurer, rendez-vous sur le site www.pgpshop.fr à la rubrique « nos magazines », cliquez sur Gourmand, « en savoir plus » puis « anciens n° ». Pour les commander par téléphone ou vous abonner : 03 44 62 52 27.

Par Anaïs Dupouy

LE MARCHÉ DE CYRIL LIGNAC



La mûre

Le maïs

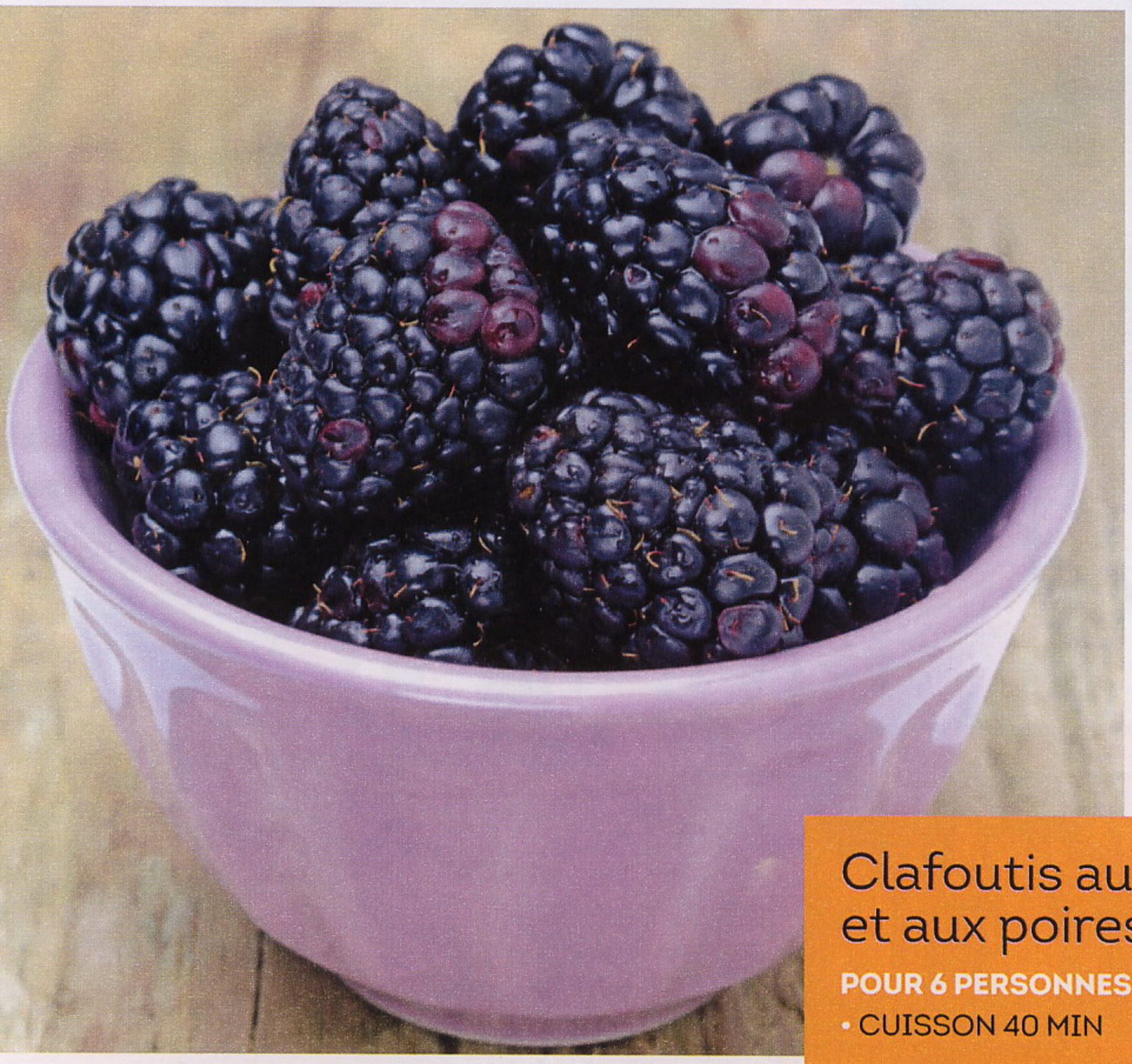
Le chou chinois

Le rouget

Chez mon PRIMEUR

La mûre, la petite framboise noire

Fruit du mûrier et de la ronce commune, la mûre est en réalité une série de minuscules baies collées les unes contre les autres pour former une grappe juteuse et bien sucrée.



Un peu d'histoire ?

La mûre serait apparue il y a plus de 2 000 ans et introduite dans notre alimentation par les chasseurs-cueilleurs. Baptisée « sykamion », elle était aussi un fruit très prisé à l'époque de la Grèce antique. Elle a d'ailleurs sa place dans la mythologie. Sa couleur proviendrait en effet du sang des Titans versé lors de leurs combats avec les dieux.

SON PRIX
Environ **4,5 €**
les 125 g

Comment la conserver ?

La mûre est un fruit très fragile. Elle se dégrade rapidement. Après récolte, il faut la consommer le jour même, sinon le lendemain. Au-delà le fruit se ramollit et moisit. Le congélateur est donc la meilleure solution pour conserver la mûre, qu'elle soit entière ou préparée. Pour cela elle doit être fraîche, sans moisissure et à maturité, afin de garder un maximum de saveur et de tenue après décongélation. Lavez-les délicatement, séchez-les avec un linge propre sans trop les comprimer. Déposez-les sur une plaque, recouvertes ou non de sucre, pour éviter qu'elles ne se collent, puis placez-les au congélateur. Une fois congelées, elles peuvent être mises en sachet. Il est possible de les conserver ainsi entre 8 et 15 mois, en fonction de la température du congélateur.

Clafoutis aux mûres et aux poires

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 40 MIN

• 2 poires • 125 g de mûres • 3 œufs + 1 jaune • 12 cl de crème fraîche épaisse • 140 g de sucre roux • 130 g de poudre d'amande • 20 g de Maïzena • 10 g de sucre glace • beurre et sucre pour le moule

1. Préchauffez le four à 180 °C. Fouettez ensemble les œufs entiers et le jaune, le sucre roux et la crème. Ajoutez la Maïzena et la poudre d'amande. Mélangez.
2. Versez l'appareil dans un moule préalablement beurré et sucré. Ajoutez les poires épluchées et coupées en lamelles. Terminez avec les mûres. Enfournez pour 40 minutes.
3. Saupoudrez de sucre glace. Servez tiède ou froid.

En cuisine

La mûre peut se déguster de bien des façons : fraîche, en tarte, en confiture, en gelée, en glace, en sorbet, en sirop ou en coulis. Mais elle peut aussi être un très bon accompagnement pour un plat salé. Un magret de canard ou un foie de veau s'accordent parfaitement avec la mûre.

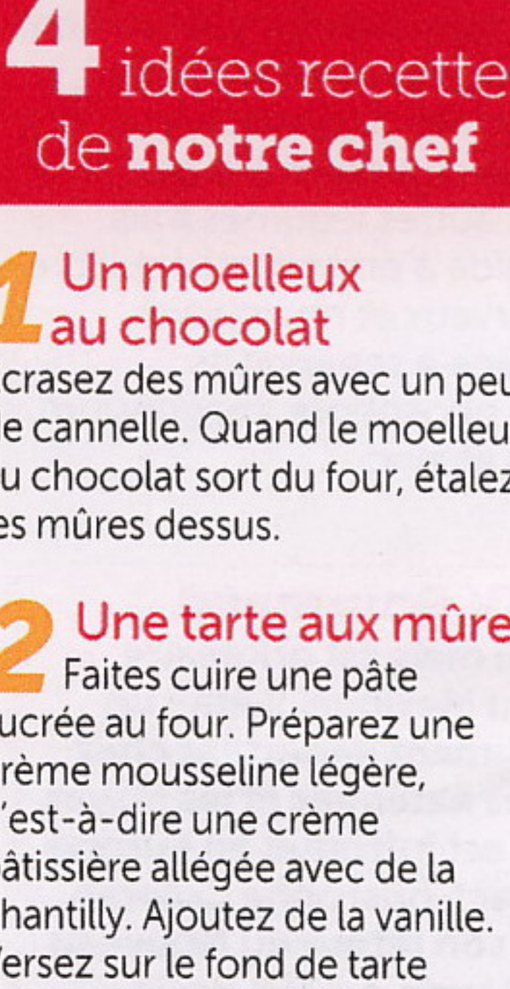
Pleine saison
Juillet à septembre

Le + santé

La mûre est une grande source de vitamines C, A, B et E. Elle contient aussi phosphore, potassium, magnésium et fer. Consommer chaque jour 250 ml de jus de mûre répond à environ 10 % des besoins quotidiens en fer. La mûre apporte énergie et force grâce à ses vitamines et ses oligoéléments, ce qui lui vaut le surnom de perle noire du monde botanique. Qui aurait cru que ce tout petit fruit pouvait renfermer tant de vertus !

Préférez la ronce commune

En forêt, sur le bord des routes et des champs, la mûre sauvage pousse comme du chiendent. Elle est plus goûteuse que celle des mûriers. L'idéal est de la ramasser soi-même, de préférence le matin, quand le fruit est frais. Sa saveur est encore meilleure. Mais gare aux égratignures ! Équipez-vous d'un seau ou idéalement d'un panier en osier, de manches longues et de chaussures fermées pour braver les orties et les épines des ronces. Ramassez les mûres noires, molles et prêtes à tomber. Évitez la dégustation sur place et sans les laver ! Car les animaux aussi raffolent des mûres et ne fréquentent pas les ronces uniquement pour manger...



4 idées recette de **notre chef**

1 Un moelleux au chocolat

Écrasez des mûres avec un peu de cannelle. Quand le moelleux au chocolat sort du four, étalez les mûres dessus.

2 Une tarte aux mûres

Faites cuire une pâte sucrée au four. Préparez une crème mousseline légère, c'est-à-dire une crème pâtissière allégée avec de la chantilly. Ajoutez de la vanille. Versez sur le fond de tarte et répartissez les mûres dessus.

3 Un pain perdu aux mûres et à la pistache

Faites du pain perdu avec de la brioche passée dans du beurre et du sucre. Par-dessus, mettez des mûres fraîches et une crème glacée à la pistache.

4 Un bavarois à la mûre

Réalisez une génoise et recouvrez-la avec une mousse à la mûre. Ajoutez quelques framboises et du cassis pour apporter un peu d'acidité : la mûre est un fruit sucré.

Chez mon **PRIMEUR**

Maïs, le « blé d'Inde »

Ses grandes qualités d'adaptation climatique en font la star des champs. En épi ou en grains, il égaie nos assiettes chaque été.

Pleine saison
Juillet à octobre

SON PRIX
Environ **8 €/kg**

Le + santé

Son petit goût sucré est trompeur, car **son indice glycémique est faible**. Ses glucides sont lentement assimilés et ne sont pas stockés. Il possède trois fois plus de vitamine B que les autres légumes frais. Il aide à préserver l'équilibre nerveux et musculaire, grâce à ses apports en phosphore, magnésium, fer et zinc.

CV Gourmand

Le maïs est originaire du Mexique. Il était un aliment important chez les Aztèques et les Mayas. Il est introduit en Europe par Christophe Colomb, à son retour du Nouveau Monde, au XVe siècle. Au Québec, il est appelé le « blé d'Inde ». Le maïs est la céréale la plus produite au monde : 41 % de la production mondiale de céréales. Réunies, celles du blé et du riz ne l'égalent pas.

Conservation

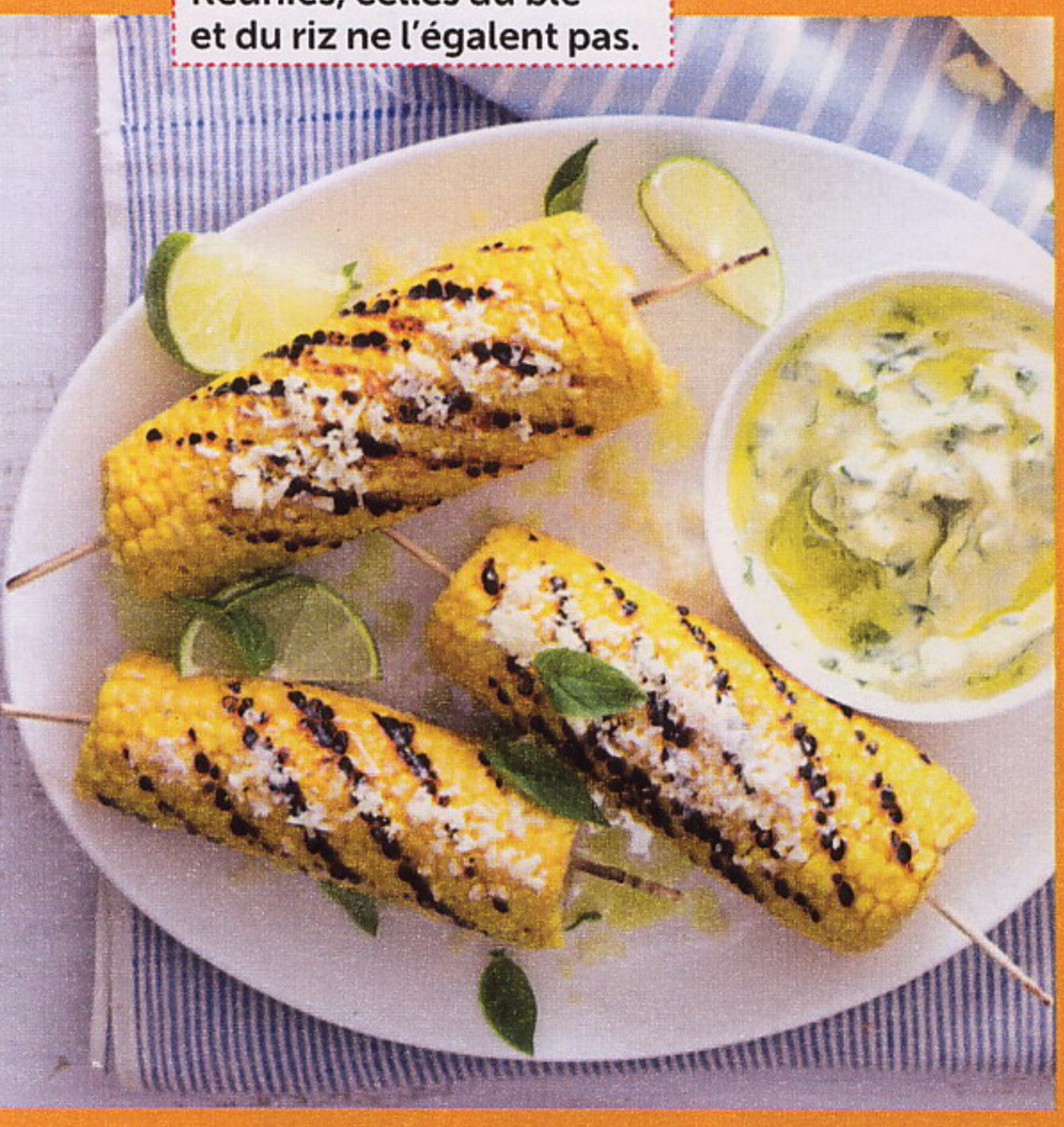
En épi, la consommation doit être rapide ; le jour de l'achat si possible. Pour le conserver quelques jours au réfrigérateur, il est judicieux de laisser ses feuilles. S'il n'en a plus, il faut protéger les grains en les enrobant dans un sac congélation ou du film alimentaire. Pour le congeler, il faut le blanchir en épi ou en grains. En épi, il peut tenir un an au congélateur. En grains, le temps de conservation est réduit à trois mois.

Bien le choisir

Si vous préférez l'épi de maïs, il faut que les grains soient tendres et blanchâtres. La couleur jaune vif ne vient qu'après la cuisson. Si vous en goûtez un grain cru, il doit avoir un léger goût de sucre. C'est signe qu'il sera délicieux !

En cuisine

Le maïs se mange chaud ou froid, salé ou sucré ! Pour le cuire, salez-le, roulez-le dans du film alimentaire et faites-le cuire 2 fois 5 minutes au micro-ondes.



Maïs grillé au parmesan

POUR 4 PERSONNES
• PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 20 MIN

• 4 épis de maïs précuits • 50 g de parmesan râpé • sel et de poivre fraîchement moulu
Pour la sauce **• ½ gousse d'ail écrasée • 2 c. à café de jus de citron • 1 c. à soupe de basilic haché • 100 g de mayonnaise • huile d'olive vierge**

1. Faites chauffer le gril à feu moyen ou préparez votre barbecue.
2 Rincez les épis de maïs et secouez-les pour enlever l'excédent d'eau. Enveloppez chaque épi dans du papier d'aluminium.
3 Faites griller pour 15 à 20 minutes, en les retournant de temps en temps.
4 Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients.
5 Déballez les épis et parsemez-les de parmesan. Servez sans attendre, accompagné de la sauce.

Chez mon PRIMEUR

Le chou chinois, mi-salade mi-chou

Aussi appelé « pe tsaï » ou chou de Pékin, il commence à se faire une place dans nos assiettes.

Qui est-il ?

Si ses origines asiatiques sont certaines, sa domestication et son évolution restent floues. Il semblerait qu'il soit le fruit d'un croisement entre un légume à feuilles asiatique et un légume occidental. Il serait aussi l'un des premiers choux cultivés par l'homme, il y a 7 000 ans.

Pleine saison

En automne

Lequel choisir ?

Il doit être lourd en main, avec des feuilles fermes sans taches brunes et non flétries. Elles doivent aussi être blanches, et leurs extrémités vertes ou jaunes.

Tour de main

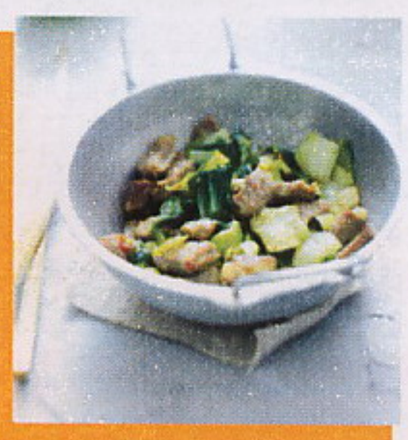
Cru, il peut être croquant comme une endive. Cuit, il devient fondant. Il est possible de le farcir, le faire sauter ou d'en faire une soupe.

Le conserver

Au réfrigérateur, un chou chinois entier se garde environ deux semaines. S'il doit être consommé cru, il convient de le cuisiner au plus tard cinq jours après achat. Il est possible de le congeler. Il suffit de le couper en lamelles, de le blanchir pendant trois minutes et de le mettre dans un sac à congélation.

SON PRIX
Environ **4 €** le **kg.**

Wok de porc et chou pak choï



POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 15 MIN
- MARINADE 15 MIN

- **700 g d'échine de porc coupée en morceaux**
- **600 g de chou chinois**
- **3 gousses d'ail**
- **2 oignons**
- **3 c. à soupe de vinaigre de xérès**
- **2 c. à soupe de sauce soja**
- **2 c. à soupe d'huile d'arachide**
- **1 c. à soupe d'huile de sésame**
- **1 c. à soupe de cassonade**
- **poivre 4 épices**

1. Lavez le chou chinois. Coupez les tiges en tronçons et émincez les feuilles. Pelez et écrasez les gousses d'ail. Pelez et coupez les oignons en morceaux.

2. Mélangez dans une jatte le vinaigre avec la sauce soja, l'huile de sésame et la cassonade. Poivrez. Ajoutez le porc et laissez mariner 15 minutes.

3. Faites chauffer l'huile d'arachide dans un wok. Faites revenir le porc pendant 5 minutes. Retirez la viande. Remplacez-la par le chou. Laissez cuire 2 minutes. Couvrez et continuez la cuisson pendant 2 minutes. Débarrassez et jetez le liquide de cuisson.

4. Mettez l'ail à revenir dans le wok puis ajoutez le porc et le chou. Laissez cuire 5 minutes et servez.

PUBLI COMMUNIQUÉ

LE CHOIX DES CAVISTES
NICOLAS

UN VIN POUR EXALTER CE METS

En accord avec Nicolas, nous vous recommandons ce saint-mont en Tradition rosé 2012.

Élaboré avec soin à partir de cépages locaux, il offre une jolie gamme d'arômes et une bouche gourmande. Ses notes de zeste d'agrumes et pomelos, et sa pointe fumée, soulignées par sa vivacité, équilibreront le gras du plat et joueront avec ses saveurs aigres-douces.

Nicolas propose la bouteille à 4,50 € (au lieu de 5,10 €) jusqu'au 3 septembre.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.

SON PRIX
Environ **18 €/kg**

Chez mon **POISSONNIER**

Le rouget, tout de rose et d'or

La finesse de sa chair et les bienfaits qu'elle renferme font de lui un des meilleurs poissons, pour les papilles comme pour le corps.

Le bon choix

Le rouget est un poisson fragile. Il ne supporte pas d'être manipulé. S'il n'a pas été pêché soigneusement, des traces seront visibles. Pour bénéficier de toute sa saveur, il faut l'acheter avec ses écailles, sa tête et ses viscères. Les yeux doivent être bien dessinés, dorés et à la pupille bien noire.

Différentes espèces

Le mot rouget désigne en réalité un ensemble de trois poissons. Le premier est le rouget-barbet, aussi appelé « barbarin ». Il mesure 30 à 40 cm et vit en eau profonde. Le deuxième est le rouget de roche, aussi connu sous le nom de « surmulet ». Il est d'un rose vif aux reflets d'or et à la chair la plus fine. Le dernier est le rouget du Sénégal. Il est plus petit que les deux premiers, moins coloré et sa chair est plus épaisse.

Pleine saison

De septembre à décembre

Le + santé

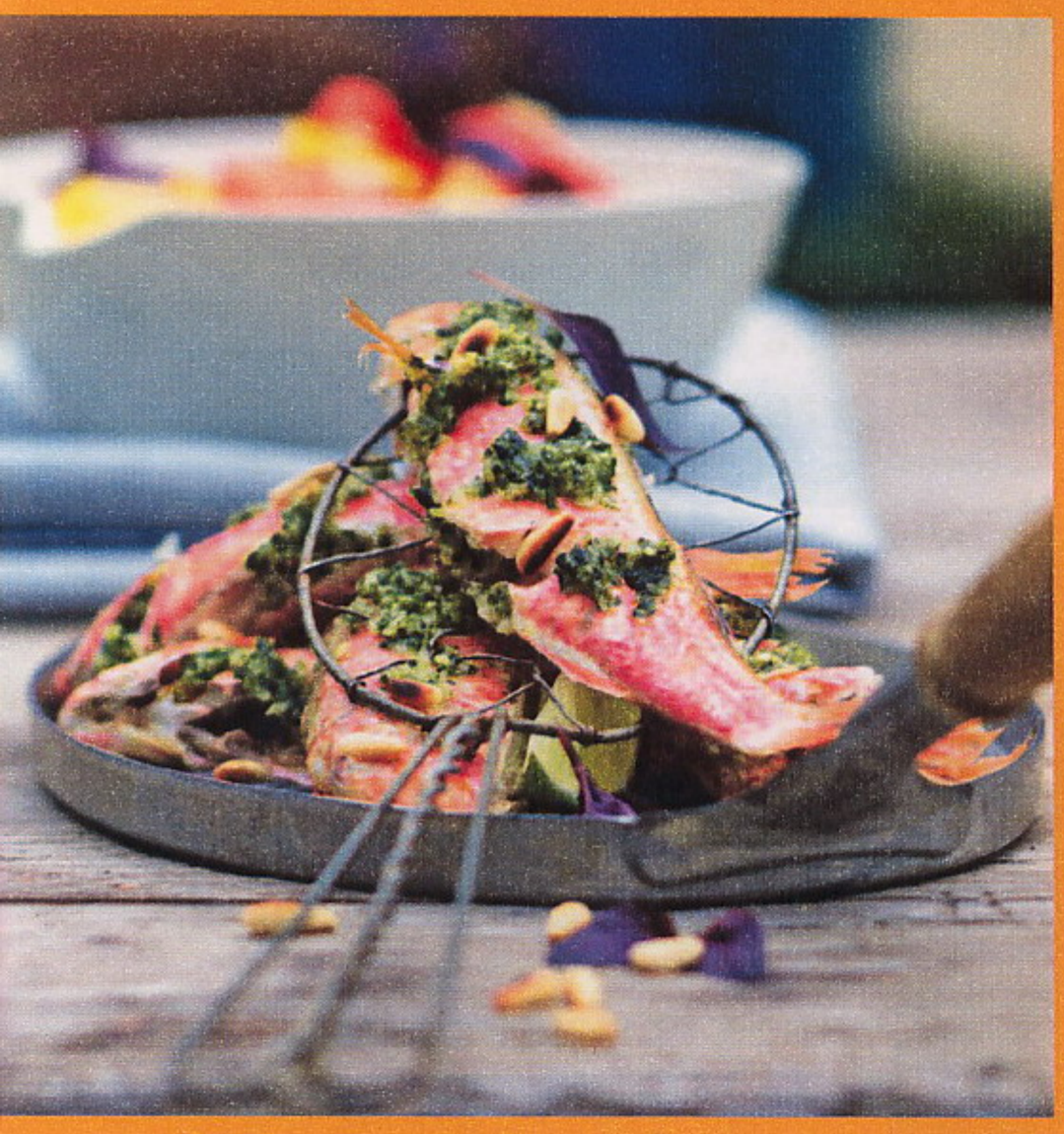
Riche en vitamines du groupe B, en vitamines D et E, il apporte aussi des acides gras mono-insaturés bons pour le cœur.

En cuisine

Au four, à la poêle ou en papillote sur un barbecue... n'importe quelle cuisson lui convient pourvu qu'elle soit rapide. Le rouget n'apprécie pas les longues préparations. Sa chair fragile perd en tenue. Le foie du rouget est un ingrédient précieux qui fera merveille en farce ou en sauce !

Rougets farcis au pistou, salade de tomates colorées

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 10 MIN



- **12 rougets-barbets écaillés et vidés**
- **12 petites tomates rouges et jaunes**
- **1 bouquet de basilic** • **3 gousses d'ail** • **3 brins de persil**
- **50 g de pignons de pin** • **4 c. à soupe d'huile d'olive**

Pour la sauce • **6 c. à soupe d'huile d'olive**
• **2 c. à soupe de vinaigre balsamique** • **sel et poivre,**

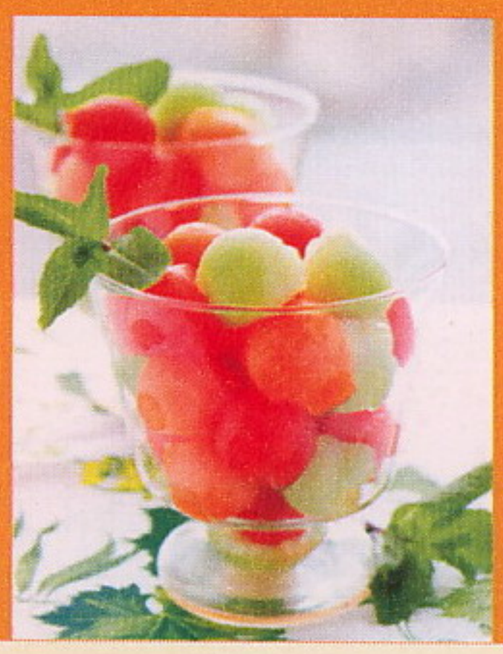
1. Préparez le pistou en mixant le basilic avec l'ail, le persil, l'huile et les pignons. Réservez.
2. Lavez les rougets et épongez-les dans du papier absorbant. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).
3. Farcissez l'intérieur des rougets avec le pistou et étalez-en sur le dessus des poissons.
4. Placez-les dans un plat à four huilé, sans qu'ils se chevauchent, et enfournez pour 10 minutes (vous pouvez aussi les faire cuire au barbecue 5 minutes de chaque côté).
5. Lavez et coupez les tomates en quartiers, et préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients. Remuez et versez sur les tomates. Servez dès que les poissons sont grillés.

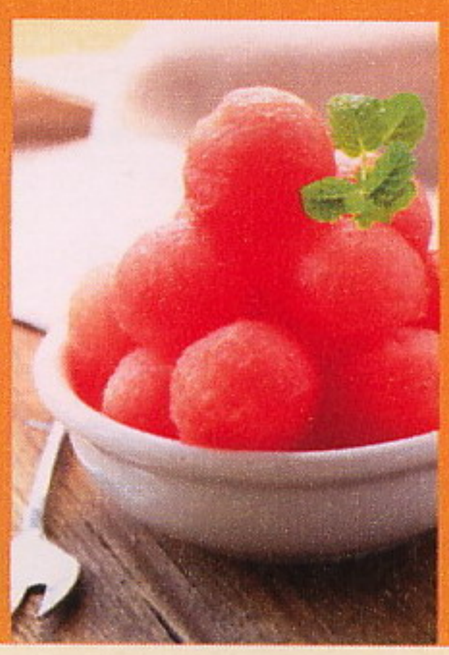
Le coup de cœur de la rédaction

La **cuillère** parisienne

Chez **Gourmand**, on aime les formes : grâce à la cuillère parisienne, vous allez pouvoir former des sphères de melon, de pastèque, de poire, de foie gras etc...
La cuisine étant un art, **Gourmand** vous propose d'apporter à tous vos plats une touche de design qui sublimera vos créations culinaires.

Pour obtenir en un seul geste des petites boules de fruits (melon, avocat, mangue, pastèque...), utilisez la célèbre cuillère parisienne ; avec elle vous réussirez tout à la perfection et réaliserez de magnifiques présentations, comme au restaurant.





4.90 € SEULEMENT

VOS USTENSILES À PRIX DISCOUNT SUR **PGPSHOP !**

Pour acheter ce produit
et découvrir notre sélection d'ustensiles :
rendez-vous sur notre boutique en ligne

pgpshop.fr

Par Margot Dobrska

1

2

3

Une rentrée sans prise de tête !

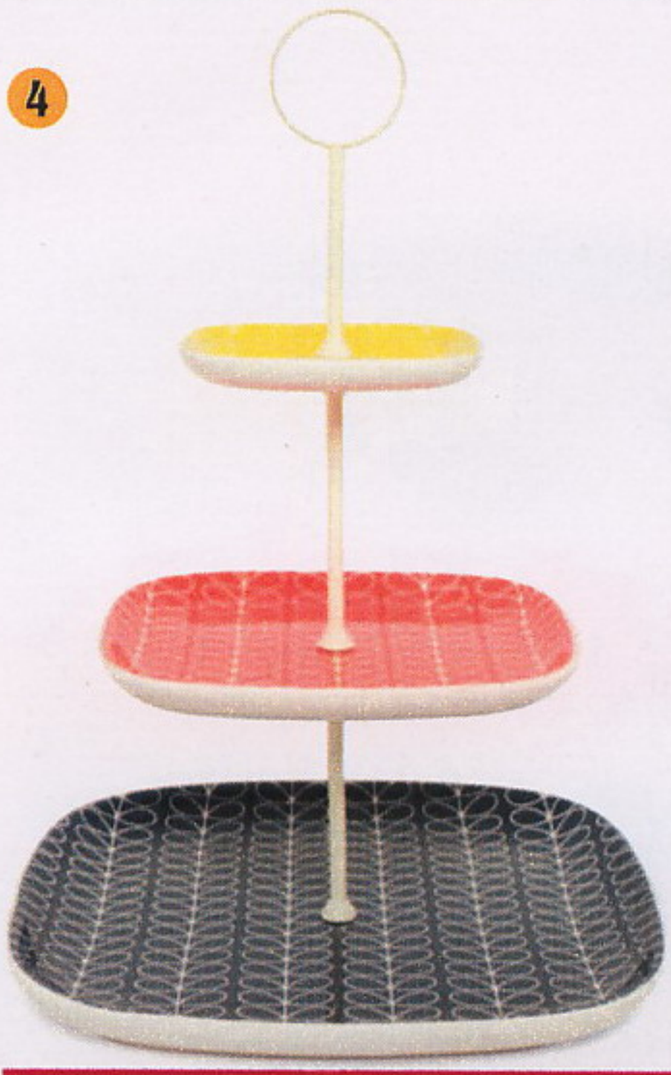
Reprenez les commandes de votre cuisine avec cette panoplie d'objets astucieux qui rendront votre quotidien facile à souhait.

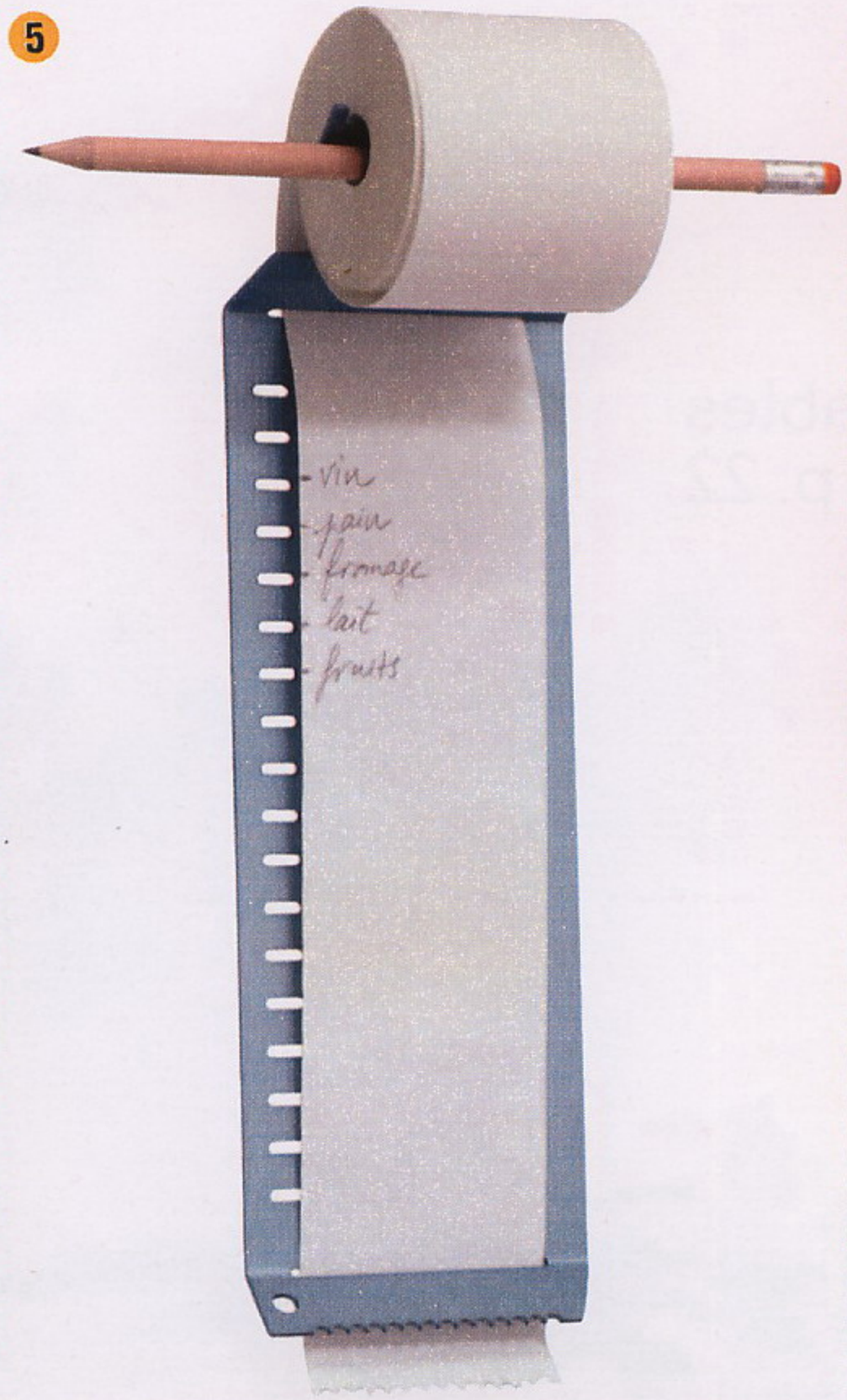
1 **GRANDE FAMILLE.** Set de 3 boîtes hermétiques en mélamine pour cuisine organisée. 51,50 € (d. 23, 19 et 15 cm), Orla Kiely.

2 **MULTIFONCTION.** Ce saladier « On the go Chaud » passe du congélateur au micro-ondes sans souci. Livré avec 3 couverts assortis : fourchette, couteau et cuillère à soupe, capacité 1,5 l (d. 24 cm), 26 €, Tupperware.

3 **SALAD-STORMING.** Shaker à salade en plastique, garantie sans bisphénol A. Deux compartiments séparés pour la salade et l'assaisonnement, couvercle hermétique, isolation double paroi pour conserver vos salades au frais, 14,90 €, Aladdin.

4 **L'ART DE SAVOIR PRÉSENTER.** Présentoir en céramique pour mettre en valeur toutes vos petites réalisations culinaires, 96,80 €, (h. 36 cm), Orla Kiely.





5 PENSE-BÊTE. Bloc-notes à l'infini avec ce rouleau de papier de 30 m, support en acier, 34 €, LaPaDD.

6 VITAMINÉES. Set de 3 assiettes Eclectic en mélamine, d. 22 cm, 15,90 €, Absolument Maison au BHV.

7 À LA FRANÇAISE. Shopping bags « Santé », « Moustache » et « Au beurre », en coton, 20 € pièce, Bons Baisers de Paris.

8 EN UN TOURNEMAIN. En 15 secondes il fait le travail de 288 coups de couteaux. L'ustensile idéal pour hacher les herbes, l'oignon, le jambon..., capacité 300 ml, hachoir « Turbo Tup », 49,90 €, Tupperware.

9 CAPITALE. Set de 2 tasses en porcelaine Paris Color, collection « Capitales », vendu en coffret cadeau avec les cuillères assorties, 21 €, Sema Design.

10 BIEN COMMENCER LA JOURNÉE. Set de 4 bols « Bonjours » en faïence, 19,90 €, Ambiance & Styles.

Roses des sables au Nutella p. 22

Biscuits et gâteaux réussis…

LES BONS GOÛTERS DE L'ENFANCE

Petits sablés aux abricots poêlés p. 46

Pour ce dossier, 2 pastilles repères

J'AI DU TEMPS

Des recettes à faire le week-end ou quand rien ne presse. Elles demandent plus d'une heure de préparation et cuisson et parfois un temps de repos.

PAS LE TEMPS CE SOIR ?

Des recettes pour passer à table en 45 minutes maximum. Rapides à préparer, à cuire, elles sont précieuses quand on sort du travail et que les enfants ont déjà faim !

PAS LE TEMPS CE SOIR ?

Roses des sables au Nutella

POUR 10 BISCUITS
• PRÉPARATION 5 MIN • CUISSON 5 MIN ENVIRON

- **100 g de chocolat au lait pâtissier**
- **100 g de Nutella**
- **100 g de pétales de maïs**

Coupez le chocolat pâtissier en petits morceaux et mettez-le dans un saladier. Faites-le fondre doucement au bain-marie. Ajoutez alors le Nutella et remuez le tout afin d'obtenir un mélange lisse et brillant.
Versez les pétales de maïs dans le saladier et remuez bien à l'aide d'une cuillère en bois, afin qu'ils soient bien enrobés de chocolat.
Formez des petits tas de céréales au chocolat à l'aide d'une cuillère à soupe, et laissez durcir avant de déguster.

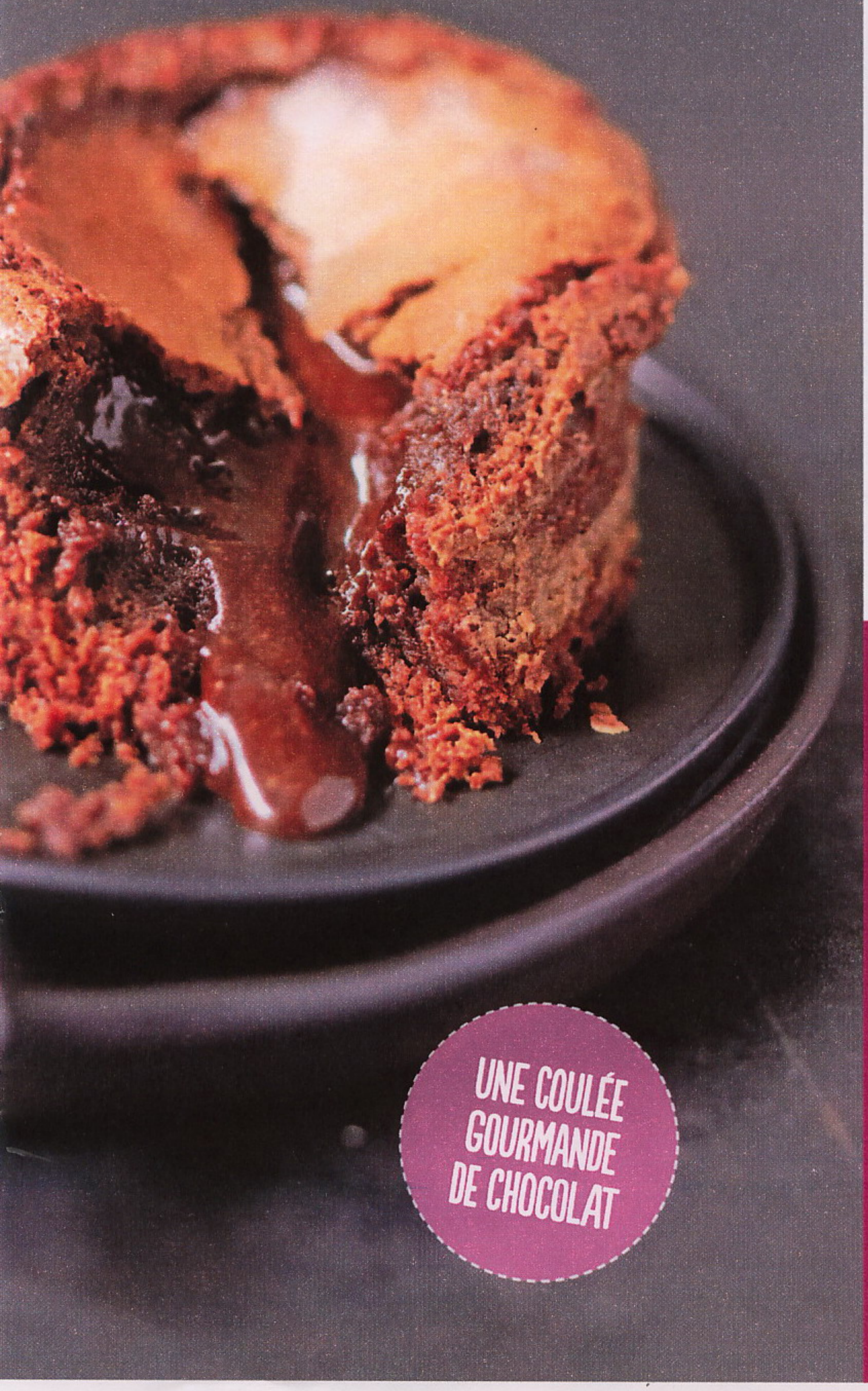
ÇA FAIT LA DIFFÉRENCE

Vous pouvez remplacer les pétales de maïs par des grains de riz soufflé.

Recette et photo extraites de « Nutella », de Corinne Jausserand, photos de Caroline Faccioli, coll. « Tendances gourmandes », éd. Larousse, 7,90 €.

PAS LE TEMPS CE SOIR ?

La recette de CYRIL LIGNAC

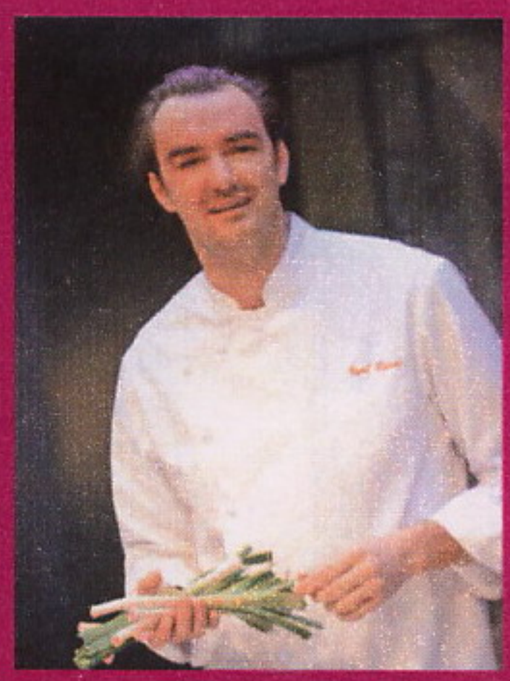


Mi-cuit au chocolat

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 15 MIN
- CUISSON 15 MIN

- 80 g de beurre • 4 œufs
- 150 g de chocolat à pâtisserie + 6 carrés
- 90 g de sucre
- 2 c. à soupe de farine

Préchauffez le four à 240 °C (th. 8).
Faites fondre ensemble au bain-marie 150 g de chocolat et le beurre.
Fouettez les œufs entiers et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine, puis le chocolat et le beurre fondus.
Beurrez 6 petits moules individuels. Remplissez à moitié de préparation au chocolat et posez un carré de chocolat au centre. Finissez de remplir les moules. Enfournez pour 10 minutes.
Démoulez les mi-cuits et servez aussitôt.



Le + de **Cyril Lignac**

Ce que j'aime bien faire : mettez de l'eau et du sucre dans une poêle, cuisez légèrement dedans quelques framboises en ajoutant des éclats de pistache au dernier moment. Quand le gâteau sort du four, posez les framboises poêlées sur le petit trou du mi-cuit. Ainsi, quand vous coupez, les framboises tombent à l'intérieur, ce qui donne un chocolat framboise.

TOUR DE MAIN

Façonnez les quenelles de glace vanille à l'aide de 2 cuillères à soupe trempées dans de l'eau bien chaude.

PAS LE TEMPS CE SOIR ?

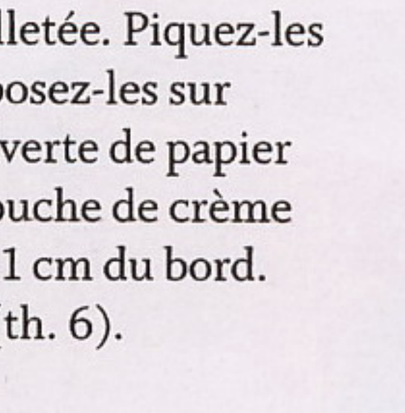
Tarte fine aux poires et caramel

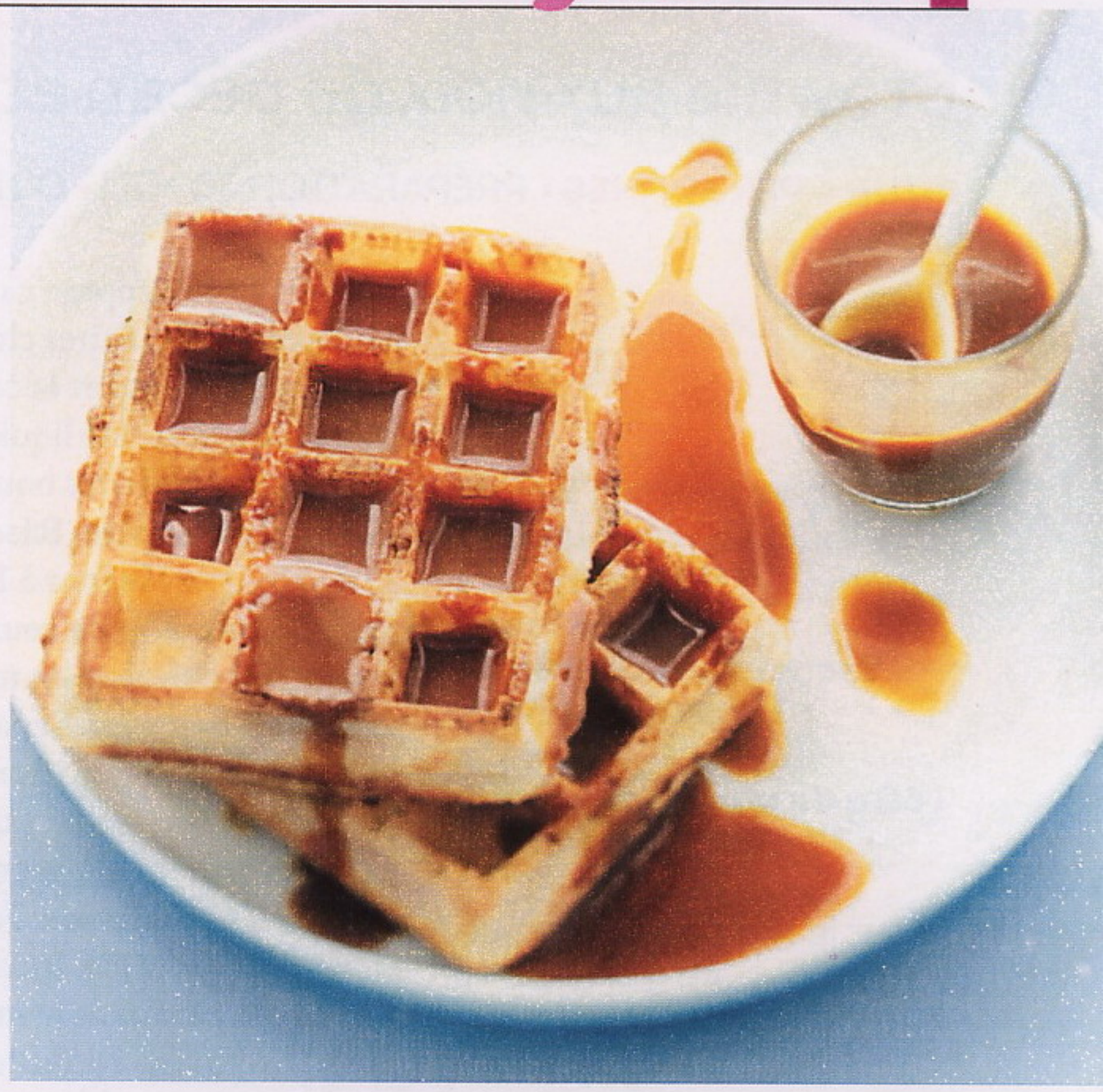
POUR 4 PERSONNES
• PRÉPARATION 25 MIN
• CUISSON 25 MIN

- 4 demi-poires au sirop
- 4 feuilles de menthe
- 60 g de beurre • 1 œuf • 70 g de sucre
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 80 g de poudre d'amande
- 4 c. à soupe de caramel liquide
- 1 trait de rhum
- 100 g de glace vanille

Travaillez le beurre en pommade dans un saladier. Ajoutez 60 g de sucre, la poudre d'amande, l'œuf puis le rhum. Mélangez bien et réservez cette crème au réfrigérateur.
Détaillez 4 disques cannelés de 11 à 12 cm de diamètre dans la pâte feuilletée. Piquez-les avec une fourchette, puis déposez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Étalez-y une fine couche de crème d'amande, en vous arrêtant à 1 cm du bord. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Égouttez puis émincez les demi-poires au sirop. Disposez-les harmonieusement en rosace sur les tartes fines. Enfournez pour 20 à 25 minutes. Sortez-les puis laissez-les tiédir.
Déposez au centre des tartes une petite quenelle de glace vanille, ajoutez des traits de caramel liquide. Décorez avec les feuilles de menthe.

Recettes et photos extraites de « Caramel, chocolat & bonbons », de Frédéric Berqué, photos de Chrystel Proupuech et Guillaune Czerw, coll. « Toquades », éd. First, 6,95 €.





Gaufre au caramel de beurre salé

POUR 8 À 10 GAUFRES
• PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 20 MIN

Pour la pâte à gaufres : • ½ citron
- 3 œufs • 75 g de beurre fondu • 30 cl de lait
- 250 g de farine • 40 g de sucre
- 1 trait de rhum • 1 pincée de sel

Pour le caramel au beurre salé :
- 30 g de beurre salé • 20 cl de crème liquide
- 100 g de sucre

Préparez le caramel : faites chauffer dans une petite casserole, sans remuer, le sucre et 3 cl d'eau. Dès que le sucre commence à caraméliser légèrement, retirez la casserole du feu puis agitez-la. Versez avec précaution la crème liquide chaude. Agitez de nouveau la casserole, en incorporant le beurre salé en parcelles. Remettez à chauffer le tout pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Versez cette crème dans un pot en verre. Laissez refroidir.
Préparez la pâte à gaufres : versez la farine dans un saladier et faites un puits au centre. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Déposez dans le puits les jaunes, le sucre, le beurre fondu et le rhum. Versez peu à peu le lait et fouettez, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
Montez les blancs d'œufs en neige avec le sel et quelques gouttes de jus de citron. Incorporez à la pâte.
Faites cuire au gaufrier des portions de pâte. Servez les gaufres tièdes accompagnées du pot de caramel au beurre salé.

Brownie aux noix de pécan et glaçage au caramel

J'AI DU TEMPS

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 25 MIN

- 140 g de beurre • 3 œufs
- 150 g de chocolat noir
- 100 g de sucre
- 60 g de farine
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet de levure chimique
- 60 g de poudre d'amande
- 70 g de noix de pécan

Pour le nappage caramel :

- 40 g de beurre
- 10 cl de crème liquide
- 80 g de sucre

Préparez le nappage caramel : versez le sucre et 2 cl d'eau dans une petite casserole. Faites chauffer sans remuer. Dès que le sucre commence à caraméliser, retirez la casserole du feu puis agitez-la. Versez avec précaution la crème liquide chaude, puis le beurre en parcelles. Mélangez, puis faites bouillir de nouveau 2 à 3 minutes pour obtenir un caramel nappant. Réservez ce nappage à température ambiante.
Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez le moule à gâteau avec 20 g de beurre fondu. Faites fondre au bain-marie le chocolat concassé en morceaux avec le reste de beurre en grosses parcelles. Séparez les blancs d'œufs des jaunes.
Battez les jaunes au fouet électrique dans un saladier avec les 2 sucres. Versez le chocolat fondu. Fouettez à nouveau. Incorporez la farine, la poudre d'amande, les noix de pécan concassées et la levure. Fouettez encore. Montez les blancs en neige bien ferme. Incorporez-la délicatement à la pâte.
Versez la pâte dans le moule beurré. Enfournez pour 18 à 20 minutes. Sortez le brownie et laissez reposer 2 à 3 minutes avant de le démouler sur une grille. Laissez bien refroidir. Nappez généreusement de caramel. Laissez de nouveau bien refroidir. Découpez les brownies en rectangles ou en carrés. Servez bien frais.

TOUR DE MAIN

Faites attention à la température du glaçage caramel, il doit être coulé à peine tiède mais découpé bien froid.

J'AI DU TEMPS

ÇA FAIT LA DIFFÉRENCE

Ajoutez quelques noisettes grossièrement concassées dans le nappage caramel.

Recettes et photos extraites de « Caramel, chocolat & bonbons », de Frédéric Berqué, photos de Chrystel Proupuech et Guillaune Czerw, coll. « Toquades », éd. First, 6,95 €.

Tarte chocolat-caramel

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 30 MIN
- CUISSON 25 MIN
- REPOS 2 H
- **20 cl de crème liquide**
- **10 g de beurre**
- **1 rouleau de pâte sablée**
- **200 g de chocolat noir**

Pour le nappage caramel :
- **40 g de beurre**
- **10 cl de crème liquide**
- **80 g de sucre**

Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7). Badigeonnez le plat à tarte de beurre fondu. Garnissez-le avec la pâte sablée préalablement piquée à la fourchette. Découpez soigneusement l'excédent de pâte pour avoir un bord net après cuisson. Déposez par-dessus une feuille de papier sulfurisé, puis une couche de haricots secs. Enfournez pour 18 à 20 minutes pour une précuisson, puis laissez refroidir sur une grille.

Préparez le nappage caramel : versez le sucre et 2 cl d'eau dans une petite casserole. Faites chauffer le tout. Ne remuez pas. Dès que le sucre commence à caraméliser légèrement, retirez la casserole du feu puis agitez-la. Versez avec précaution la crème liquide chaude. Agitez de nouveau la casserole, puis incorporez le beurre en parcelles.

Coulez le nappage au caramel tiède dans le fond de la tarte précuit. Laissez bien refroidir.

Faites frémir la crème liquide dans une petite casserole. Retirez du feu. Ajoutez le chocolat découpé en morceaux. Lissez le tout avec un petit fouet. Complétez le fond de tarte caramélisé froid avec cette ganache au chocolat tiède. Laissez bien refroidir pendant au moins 2 heures.

J'AI DU TEMPS

Whoopies **à la mousse au chocolat**

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 20 MIN • RÉFRIGÉRATION 3 H

- **100 g de beurre mou**
- **2 œufs • 200 g de farine**
- **100 g de sucre de cassonade**
- **cacao en poudre non sucré**
- **½ c. à café de levure chimique**

Pour la mousse au chocolat :
- **3 œufs**
- **100 g de chocolat noir • sel**

Préparez la mousse au chocolat. Cassez le chocolat en morceaux dans une casserole, ajoutez deux cuillerées à soupe d'eau. Faites fondre le chocolat sur feu doux en remuant jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Versez-la dans un saladier.
Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Incorporez les jaunes un par un dans le chocolat fondu en mélangeant bien entre chaque œuf.
Montez les blancs en neige avec une pincée de sel. Quand ils sont bien fermes, incorporez-les délicatement à la préparation au chocolat. Placez au frais pendant 3 heures minimum.
Préparez les whoopies. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mélangez le beurre avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez les œufs, la farine et la levure. Mélangez bien.
Tapissez la plaque du four de papier sulfurisé. Faites des petits tas de pâte en les espaçant bien, aplatissez-les avec le dos d'une cuillère à soupe. Ils gonflent à la cuisson. Enfournez pour 10 minutes. Laissez-les refroidir.
Garnissez la moitié des whoopie d'une couche de mousse au chocolat. Collez le reste des whoopies. Saupoudrez-les de cacao.

ÇA FAIT LA DIFFÉRENCE !

Variez les saveurs : remplacez la mousse au chocolat par une mousse au citron ou tout simplement par une ganache.

J'AI DU TEMPS

Tiramisu au Nutella

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MIN • RÉFRIGÉRATION 6 H AU MOINS

- 450 g de mascarpone
- 2 jaunes d'œufs
- 30 g de sucre en poudre
- 80 g de Nutella
- 50 cl de café
- 16 biscuits de Reims
- 3 c. à soupe de cacao en poudre

Préparez le café et laissez-le tiédir.
Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre dans un saladier jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Ajoutez le mascarpone ainsi que le Nutella et mélangez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
Trempez chaque biscuit de Reims dans le café et disposez-les dans le fond d'un plat possédant des bords hauts, l'idéal étant un plat à gratin. Saupoudrez les biscuits avec un peu de cacao en vous aidant d'une petite passoire. Versez la crème au Nutella sur les biscuits et saupoudrez de nouveau de cacao.
Placez au frais pendant au moins 6 heures. Préparé la veille, le tiramisu n'en sera que meilleur.

TOUR DE MAIN

Pour ceux qui n'aiment pas le café, remplacez-le par du lait chocolaté.

LE DESSERT ITALIEN TRÈS FRAIS

PAS LE TEMPS CE SOIR ?

Recettes et photos extraites de « Nutella », de Corinne Jausserand, photos de Caroline Faccioli, coll. « Tendances gourmandes », éd. Larousse, 7,90 €.

Madeleines cœur de Nutella

POUR 30 MADELEINES ENVIRON • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 8 À 10 MIN

- 3 œufs
- 100 g de beurre fondu
- 150 g de farine
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de Nutella
- 30 g de sucre roux
- 1 c. à soupe de miel d'oranger
- 6 g de levure chimique

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).

Fouettez les œufs, le sucre en poudre, le sucre roux et le miel dans un saladier, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez ensuite la farine, la levure et le beurre fondu. Mélangez bien afin d'obtenir une pâte homogène.

Beurrez les moules à madeleines et remplissez-les à mi-hauteur de pâte. À l'aide de deux cuillères à café, disposez un peu de Nutella au milieu de chaque madeleine. Recouvrez d'un peu de pâte. Décorez le dessus d'un peu de Nutella et enfournez pour environ 8 à 10 minutes.

ÇA FAIT LA DIFFÉRENCE !

Les madeleines sont meilleures si on les mange le jour même, mais vous pouvez les conserver 2 jours dans une boîte hermétique.

Biscuits

PAS LE TEMPS CE SOIR ?

J'AI DU TEMPS

Financiers

POUR 4 PERSONNES
• PRÉPARATION 15 MIN
• CUISSON 15 MIN

- 4 blancs d'œufs
- 140 g de beurre
- 140 g de sucre glace
- 55 g de farine
- 55 g de poudre d'amande
- 50 g amandes effilées
- 1 c. à café d'eau de fleur d'oranger

Préchauffez le four 180 °C (th. 6).
Dans une casserole, faites un beurre « noisette » (il doit prendre une coloration et une odeur de noisette). Laissez-le tiédir.
Battez les blancs d'œufs au fouet à main jusqu'à ce qu'ils soient mousseux. Ajoutez le sucre glace en remuant. Incorporez la poudre d'amande, la farine et l'eau de fleur d'oranger. Mélangez à nouveau.
Versez le beurre dans la préparation au travers d'une passoire. Remuez jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
Beurrez et farinez des petits moules à financiers. Remplissez-les de pâte. Parsemez d'amandes effilées.
Enfournez pour 15 minutes.
Sortez les financiers, démoulez-les sur une grille et servez-les tièdes ou froids.

ÇA FAIT LA DIFFÉRENCE

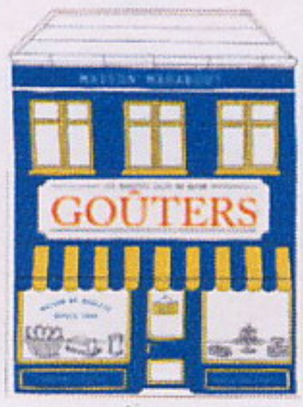
À la saison des fruits rouges enfoncez dans la pâte avant d'enfourner 3 framboises, par exemple, ou groseilles ou mûres.

Petits-beurre

POUR 20 BISCUITS • PRÉPARATION 10 MIN • REPOS 1 H • CUISSON 12 MIN

- 25 g de beurre mou • 5 cl de lait • 110 g de farine
- 25 g de sucre • 4 g de levure chimique • 1 pincée de sel

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Dans un bol, mélangez le lait et le sucre. Remuez bien, puis réservez.
Mélangez la farine, le sel et la levure. Ajoutez le beurre mou et travaillez avec les mains pour obtenir une pâte sableuse.
Incorporez le lait sucré. Formez une boule, puis laissez-la reposer 1 heure sous un linge.
Étalez la pâte sur une feuille en silicone, ou sur une planche à couper, tapissée de papier sulfurisé. Coupez-la en rectangles de 6,5 x 5,5 cm, de préférence à l'aide d'un emporte-pièce spécial petit-beurre. Ne retravaillez pas la pâte, sinon elle se rétracterait et se déformerait à la cuisson.
Placez la feuille en silicone, ou le papier sulfurisé, avec les biscuits sur une plaque à four et enfournez pour 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Transférez les biscuits sur une grille et laissez refroidir.



Recette et photo extraites de « Les recettes culte du rayon Goûters », de Jenny Carenco, photos d'Akiko Ida, éd. Marabout, 12,50 €.

J'AI DU TEMPS

Spéculoos

POUR 30 À 40 SPÉCULOOS • PRÉPARATION 10 MIN • REPOS 2 H • CUISSON 15 MIN

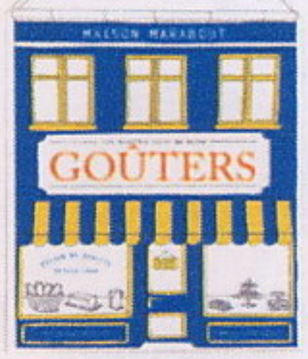
- 175 g de beurre
- 1 œuf
- 250 g de farine
- 175 g de cassonade
- 1 c. à soupe de cannelle moulue
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 c. à café de gingembre moulu
- ½ c. à café de clous de girofle moulus
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 pincée de sel

Sortez le beurre du réfrigérateur environ 20 minutes avant de commencer la préparation. Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6).
Mélangez tous les ingrédients dans le bol d'un robot ménager muni du crochet pétrin (ou mélangez à la main dans un grand saladier), jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène.
Formez une boule avec la pâte obtenue, enveloppez-la dans du film alimentaire et placez au moins 2 heures au frais.
Sortez la pâte du réfrigérateur et farinez légèrement le plan de travail. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étalez-la sur une épaisseur de 3 à 4 mm. Détaillez en rectangles et placez les biscuits obtenus sur une plaque à four, préalablement recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 15 minutes.
Transférez les spéculoos sur une grille : il est normal qu'ils soient un peu mous à la sortie du four, ils durciront en refroidissant.
Laissez entièrement refroidir avant de déguster.

LE PLUS

À l'époque de la Rome antique, ce biscuit était offert aux enfants en guise d'étrennes.

SE CONSERVE TRÈS BIEN DANS UNE BOÎTE HERMÉTIQUE.



Recette et photo extraites des « Recettes culte du rayon goûters », de Jenny Carenco, photos d'Akiko Ida, éd. Marabout, 12,50 €.

PAS LE TEMPS CE SOIR ?

Le + de **Cyril Lignac**

Une autre manière de faire les macarons : les farcir au milieu. Poêlez des poires déglacées avec un peu de sauternes et une gousse de vanille confite. Égouttez-les bien sur du papier et placez-les au milieu du macaron. Ainsi, vous avez à la fois une ganache au vin liquoreux et des fruits à l'intérieur des biscuits.

Macarons traditionnels de Saint-Émilion à l'amande

POUR 30 MACARONS ENVIRON • PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 15 MIN

- 2 blancs d'œufs
- 175 g de poudre d'amande
- 75 g de sucre semoule
- 75 g de sucre glace
- 10 g de miel
- 4 cl de vin blanc liquoreux (de type sauternes)

Mélangez la poudre d'amande, le sucre semoule, le miel, 1 blanc d'œuf et le vin blanc dans une casserole. Faites chauffer sur feu très doux, sans cesser de remuer, pendant 5 minutes. Retirez alors du feu, versez cette pâte dans un saladier et continuez de mélanger vivement 2 minutes, avant de laisser refroidir complètement.

Montez le second blanc d'œuf en neige ferme, en incorporant progressivement 45 g de sucre glace à mi-parcours. Mélangez la meringue obtenue au mélange précédent.

Préchauffez le four à 170 °C (th. 5/6), si possible à chaleur pulsée.

Tapissez des plaques à pâtisserie de papier sulfurisé. À l'aide d'une poche à douille lisse (ou de 2 cuillères à café), disposez-y de petites noix de pâte, en quinconce et bien espacées les unes des autres. Avec une passoire fine, poudrez les macarons du reste de sucre glace. Tapotez les plaques par le dessous et enfournez pour 15 minutes de cuisson.

TOUR DE MAIN

Pour décoller les macarons plus facilement à la sortie du four, glissez le papier cuisson directement sur un plan de travail mouillé.

À DÉGUSTER
AVEC
UNE GLACE !

PAS LE TEMPS CE SOIR ?

Tuiles
aux amandes

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 25 MIN
- CUISSON 4 MIN

- 75 g de beurre fondu
- 3 blancs d'œufs
- 80 g d'amandes effilées
- 75 g de farine
- 75 g de sucre en poudre
- ½ sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- huile neutre pour le rouleau à pâtisserie

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).
Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec le sel. Ajoutez peu à peu le sucre en poudre en fin de processus. Incorporez la farine, le beurre fondu, le sucre vanillé et les amandes effilées, toujours en battant.
Tapissez la plaque du four de papier sulfurisé. Déposez des petits tas de pâte bien espacés. Étalez-les légèrement avec le dos d'une cuillère humidifiée à l'eau froide. Enfournez pour 4 minutes environ, en surveillant bien la cuisson.
Huilez généreusement un rouleau à pâtisserie à l'aide d'un pinceau de cuisine. Décollez 4 tuiles avec un couteau à large lame, et posez-les aussitôt à cheval sur le rouleau huilé. Réalisez la même opération avec une autre série de tuiles. Laissez refroidir et retirez délicatement du rouleau.
Conservez dans une boîte hermétique.

TOUR DE MAIN

Cuisez les tuiles par petites fournées, de façon à faciliter l'opération du moulage sur le rouleau à pâtisserie.

Les roublards,
palets bretons tout ronds et croquants au bon beurre frais

POUR 20 PALETS ENVIRON
- PRÉPARATION 15 MIN
- CUISSON 20 MIN

- 150 g de beurre demi-sel • 2 jaunes d'œufs
- 250 g de farine • 125 g de sucre blond en poudre

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mélangez la farine et le sucre dans un saladier.
Ajoutez le beurre ramolli et mélangez. Ajoutez enfin les jaunes d'œufs.
Pétrissez la pâte afin d'obtenir une boule homogène.
Étalez la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, sur 1 cm d'épaisseur. Découpez des disques à l'emporte-pièce. Enfournez pour 20 minutes environ : les palets doivent être bien dorés.

ÇA FAIT LA DIFFÉRENCE

Émiettés, les roublards seront délicieux pour un crumble improvisé.

Recette et photo extraites des « Recettes de la super supérette », de Lucie de la Héronnière et Mélanie Guéret, photos de Juliette Ranck, éd. Tana, 16,90 €.

Les baroudeuses, mignonnes petites barques remplies de confiture

POUR 25 BISCUITS
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 10 MIN

- 4 œufs
- 2 c. à soupe de lait
- 140 g de confiture de framboises (si possible faite maison !)
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de farine
- 1 g d'agar-agar
- 1 pincée de sel

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Battez les jaunes avec le sucre. Ajoutez petit à petit la farine. Continuez à battre en assouplissant avec le lait. Montez les blancs en neige avec la pincée de sel. Incorporez-les, petit à petit et très délicatement, au mélange précédent. Mélangez doucement à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce que le mélange soit homogène. **Répartissez** ce mélange dans des moules en forme de barquette (ou à madeleine) : il faudra faire plusieurs fournées. Enfournez pour 10 minutes. À la sortie du four, faites un creux au milieu des petites barques en appuyant avec le bout du manche d'un couteau de cuisine. **Laissez** refroidir pendant quelques minutes et démoulez. Dans une petite casserole, faites chauffer la confiture, l'agar-agar et 7 cuillerées à soupe d'eau. À ébullition, laissez frémir 2 minutes. Remplissez chaque barque d'un peu de ce sirop, qui va se gélifier en refroidissant. Et vogue la galère !

Les spirituels, jolis sablés de l'Est qui ont le vague à l'âme

POUR 15 BISCUITS ENVIRON
- PRÉPARATION 25 MIN
- REPOS 30 MIN
- CUISSON 15 MIN

Pour les sablés : **• 120 g de beurre • 1 œuf • 2 c. à soupe de lait • 200 g de farine • 80 g de sucre glace • 1 c. à soupe de sucre vanillé • 1 bonne pincée de bicarbonate de soude • ½ c. à café de sel**
Pour le nappage : **• 100 g de chocolat au lait**

Préchauffez le four à 160 °C (th. 5-6).
Réalisez les sablés : faites ramollir le beurre au micro-ondes (ou à température ambiante, ou à feu très doux). Mélangez-le avec le sucre glace. Ajoutez le sucre vanillé, le sel et l'œuf. Mélangez bien, ajoutez la farine et le bicarbonate. Mélangez encore, puis allongez un peu avec le lait. Mettez la pâte dans une poche à douille et formez les biscuits en forme de « M ».
Enfournez pour 15 minutes, en surveillant la cuisson : quand les sablés sont dorés, sortez-les du four. Laissez-les refroidir.
Réalisez le nappage : faites fondre le chocolat au lait au micro-ondes (ou au bain-marie).
Recouvrez à l'aide d'un pinceau la moitié de chaque biscuit avec le chocolat fondu. Vous pouvez aussi tremper directement chacun dans le chocolat, mais il faudra en prévoir un peu plus… Laissez refroidir les biscuits au frais, et conservez-les dans une boîte hermétique.

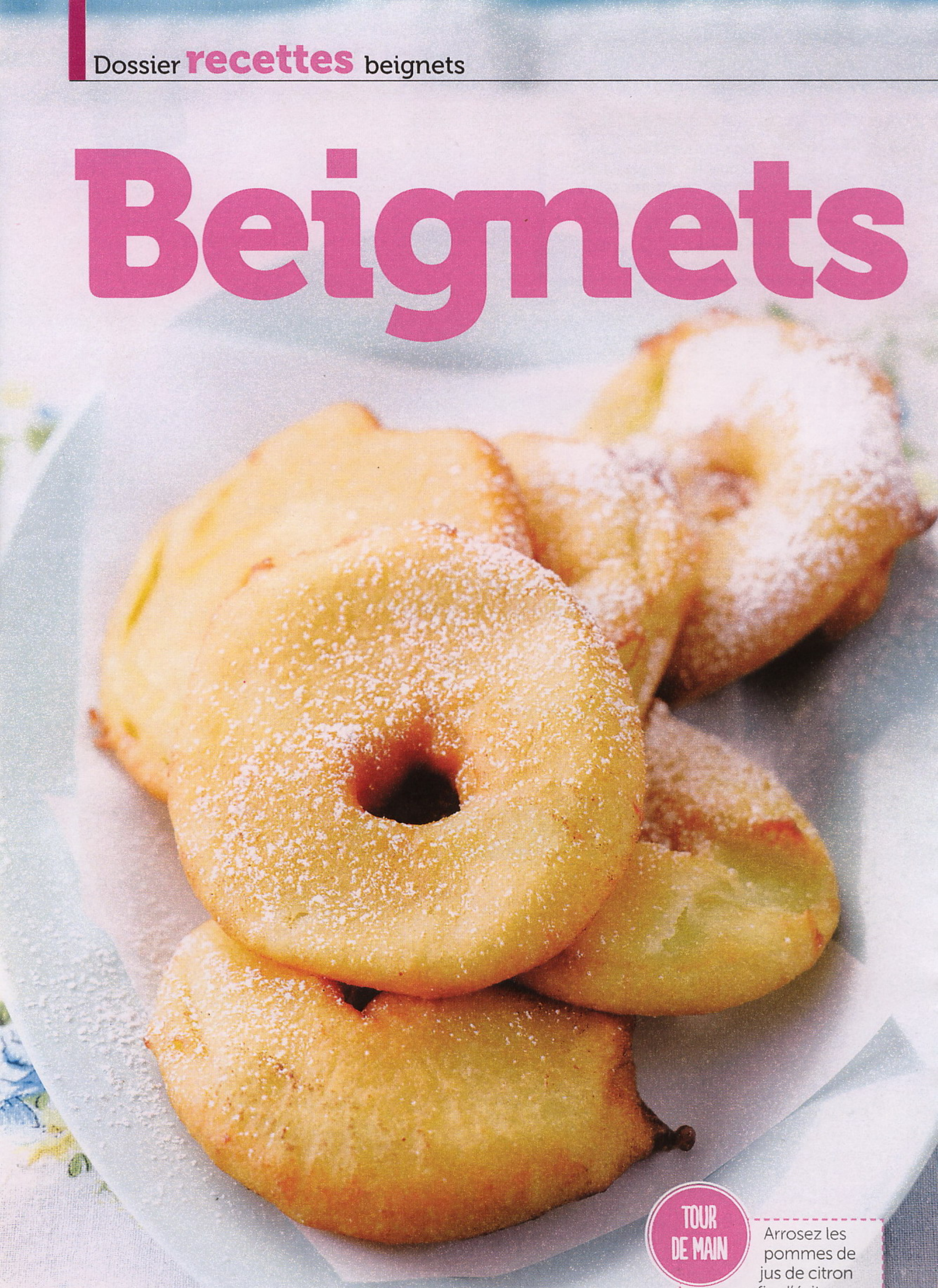
Recettes et photos extraites des « Recettes de la super supérette », de Lucie de la Héronnière et Mélanie Guéret, photos de Juliette Ranck, éd. Tana, 16,90 €.

J'AI DU TEMPS

PLUS DE SAVEUR !

Vous pouvez bien sûr remplir les barques avec d'autres confitures selon vos préférences, mais aussi avec du chocolat fondu, de la crème de marron, de la pâte à tartiner aux noisettes...

Beignets



TOUR DE MAIN

Arrosez les pommes de jus de citron afin d'éviter qu'elles noircissent.

J'AI DU TEMPS

Beignets aux pommes

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 30 MIN
- CUISSON 20 MIN
- REPOS 30 MIN

- 3 pommes
- 100 g de lait
- 50 g de beurre
- 2 œufs entiers + 4 blancs
- 250 g de farine
- 10 g de levure de boulanger
- 15 cl de bière blonde
- 1 grosse pincée de sel
- huile de friture
- sucre cristal

Faites fondre le beurre. Battez les œufs entiers en omelette. Tamisez la farine, le sel et la levure dans un saladier. Creusez une fontaine au centre, puis versez-y les œufs battus et le beurre fondu.
Délayez la levure avec le lait tiédi. Mélangez à la spatule, jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
Ajoutez progressivement la bière, et mélangez. Couvrez d'un linge et laissez reposer 30 minutes.
Pendant ce temps, pelez et évidez les pommes avec un vide-pomme, puis coupez-les en rondelles de 1 cm d'épaisseur.
Montez les blancs d'œufs en neige bien ferme et ajoutez-les à la pâte à beignet.
Faites chauffer l'huile de friture. Trempez les rondelles de pomme dans la pâte, puis plongez-les dans l'huile. Laissez-les frire 5 à 6 minutes, puis égouttez-les avec une écumoire et posez-les sur du papier absorbant. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Saupoudrez les beignets de sucre cristal et servez.

Mini-pancakes

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 15 MIN

- 50 g de beurre • 25 cl de lait • 2 œufs
- 200 g de farine • 50 g de sucre en poudre • sucre glace
- 1 sachet de levure
- huile • 1 pincée de sel

Mettez la farine, le sel, la levure et le sucre dans un saladier. Mélangez le tout et creusez une fontaine au centre. Battez les œufs dans le lait et versez ce mélange dans la fontaine.
Fouettez doucement, en incorporant petit à petit le mélange farineux. Faites fondre le beurre et laissez-le tiédir. Versez-le doucement dans la pâte, en mélangeant sans arrêt : celle-ci doit être lisse et un peu épaisse.
Huilez et faites chauffer une poêle antiadhésive. Déposez-y des petites cuillerées de pâte en les espaçant bien. Laissez la pâte s'étaler légèrement en cercle. Laissez cuire 2 minutes, puis retourner les pancakes. Poursuivez la cuisson 2 minutes.
Retirez les mini-pancakes de la poêle et réservez-les au chaud sous un linge. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte, en remettant un peu d'huile de temps en temps. Servez les pancakes chauds poudrés de sucre glace.

À SERVIR AVEC...

Accompagnez les pancakes de confiture de fruits rouges, de miel ou de sirop d'érable.

J'AI DU TEMPS

Beignets au sucre

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • REPOS 3 H + 1 H • CUISSON 3 MIN PAR FOURNÉE

- 150 g de beurre à température
- 3 œufs entiers
- 190 g de farine
- 20 g de sucre en poudre
- 5 g de levure de boulanger
- sucre cristal
- huile de friture • sel (4 g)

Émiettez la levure dans un saladier. Ajoutez la farine, le sucre en poudre et le sel. Mélangez. Ajoutez ensuite les œufs un à un, en les incorporant bien à chaque fois. Coupez le beurre en morceaux, incorporez-le et malaxez, jusqu'à ce que la pâte se détache des parois du saladier. Réservez dans un endroit tiède et laissez la pâte doubler de volume pendant 3 heures.

Écrasez la pâte avec le poing pour chasser le gaz.

Étalez au rouleau à pâtisserie la pâte écrasée sur une épaisseur de 2,5 cm. Découpez des disques à l'aide d'un verre retourné. Faites un trou au centre à l'aide d'un petit emporte-pièce. Laissez gonfler encore 1 heure.

Faites chauffer l'huile de friture. Plongez-y les beignets par petites fournées. Laissez-les cuire entre 3 et 4 minutes en les retournant plusieurs fois, jusqu'à ce qu'ils soient gonflés et dorés. Égouttez-les sur du papier absorbant. Saupoudrez-les généreusement de sucre cristal. Dégustez tiède ou froid.

ÇA FAIT LA DIFFÉRENCE

Variez les plaisirs, en réalisant des beignets à la confiture. Faites un petit trou sur le côté du beignet et garnissez-le de confiture à l'aide d'une poche à petite douille.

Merveilles

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 10 MIN

- 3 œufs
- 350 g de farine
- 30 g de sucre
- sucre cristal
- 2 c. à soupe de rhum
- 1 pincée de sel
- huile de friture

Cassez les œufs dans une jatte. Ajoutez le sucre, le rhum et le sel. Battez bien. Ajoutez alors la farine et travaillez à la main jusqu'à obtention d'une pâte malléable.

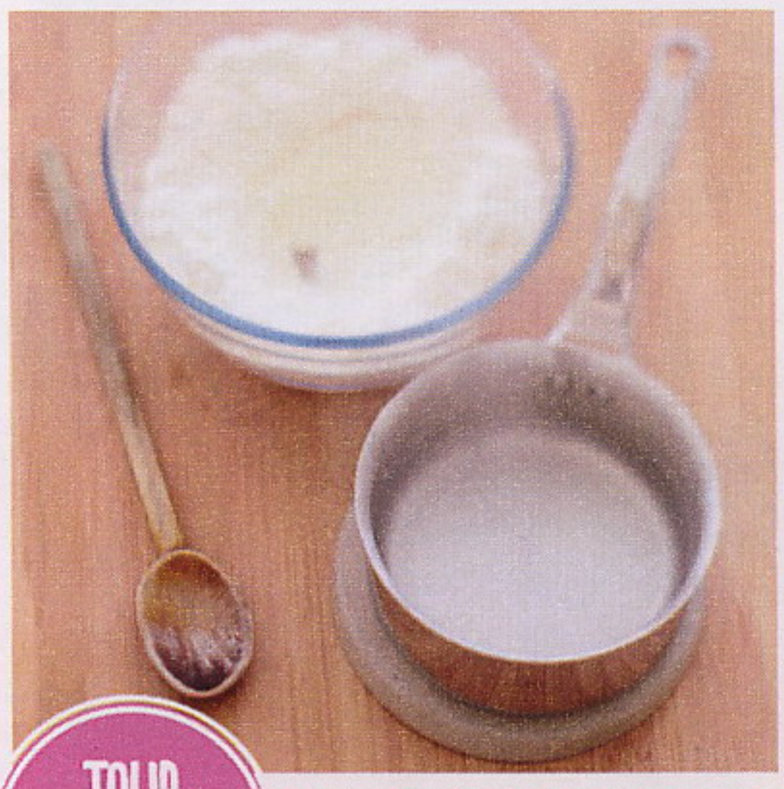
Étalez la pâte sur un plan de travail fariné, aussi finement que possible. Avec un petit couteau, découpez-la en losanges.

Faites une fente à l'intérieur de chaque triangle. Chauffez l'huile de friture.

Plongez les merveilles trois par trois dans l'huile chaude et faites-les frire jusqu'à ce qu'elles aient bien doré. Égouttez-les sur du papier absorbant et poudrez-les de sucre glace. Servez.

Le + de **Cyril Lignac**

La recette est bonne, je n'ai rien d'autre à ajouter, si ce n'est de réaliser une crème Chantilly avec de la pâte de pistache à l'intérieur. Posez quelques framboises par-dessus et répartissez sur les merveilles égouttées.



TOUR DE MAIN

Choisissez un grand bol comme unité de mesure pour la préparation des churros : 1 bol de farine mélangé à 1 bol d'eau, c'est le meilleur moyen de ne pas se tromper, et le plus rapide...

PAS LE TEMPS CE SOIR ?

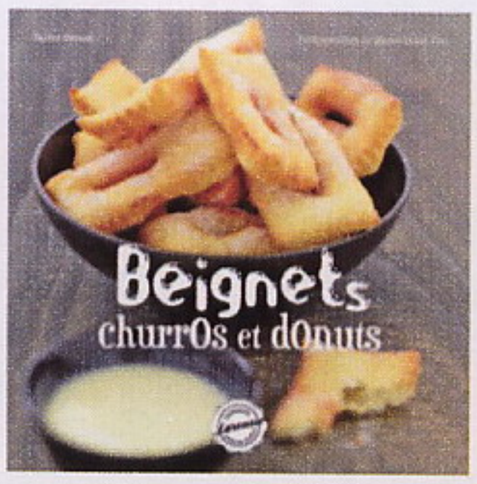
Churros nature

POUR 12 CHURROS
- PRÉPARATION 15 MIN
- CUISSON 10 MIN

Pour la pâte :
- 200 g de farine
- 100 g de sucre cristallisé
- 25 g de sucre en poudre
- 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 2 pincées de sel
- 2 l d'huile pour friture

Mettez la farine dans un grand récipient et formez une fontaine. Versez dans une casserole 40 cl d'eau, le sucre, le sel et l'eau de fleur d'oranger. Portez à ébullition.
Versez le liquide bouillant en une seule fois au centre de la farine, et mélangez rapidement avec une spatule pour obtenir une pâte épaisse et légèrement grumeleuse.
Faites chauffer l'huile dans une grande casserole (ou une friteuse) à 170 °C.
Mettez la pâte dans un tube à churros (ou une poche munie d'une douille cannelée). Formez des churros de 15 cm de long environ au-dessus de l'huile chaude, en coupant la pâte au fur et à mesure avec des ciseaux. Laissez frire les churros de 4 à 5 minutes, en les tournant régulièrement avec une araignée ou une écumoire. Égouttez-les sur un papier absorbant et passez-les aussitôt dans le sucre cristallisé.

Recettes et photos extraites de « Beignets, churros et donuts », de Valéry Drouet, photos de Pierre-Louis Viel, coll. « Tendances gourmandes », éd. Larousse, 7,90 €.



J'AI DU TEMPS

Pets-de-nonne

POUR 20 À 24 BISCUITS
- PRÉPARATION 30 MIN
- CUISSON 10 MIN

- 90 g de beurre • 4 œufs • 25 cl de lait
- 150 g de farine • 100 g de sucre cristallisé
- 20 g de sucre en poudre • 1 pincée de sel
- 2 l d'huile pour friture

Préparez la pâte : faites bouillir le lait dans une casserole avec le beurre, le sucre en poudre et le sel. Dès l'ébullition, ajoutez hors du feu la farine. Mélangez avec une spatule, remettez la casserole à feu doux et remuez pendant 5 minutes pour dessécher la pâte.
Mettez la pâte dans un grand récipient, puis incorporez les œufs un à un, en mélangeant vivement pour obtenir une pâte à chou.
Faites chauffer l'huile dans une grande casserole (ou une friteuse) à 170 °C.
Cassez la pâte (qui a gonflé entre-temps), en la mélangeant 20 secondes avec une spatule.
À l'aide de 2 cuillères à soupe, formez des boules grossières de pâte à chou au-dessus de l'huile chaude par petites quantités. Laissez frire de 1 à 2 minutes.
Égouttez les pets-de-nonne sur un papier absorbant et passez-les dans le sucre cristallisé. Dégustez aussitôt.

PLUS DE SAVEUR

Parfumez la pâte avec des zestes râpés très fins de citron ou d'orange.

Goûters

À SERVIR AVEC...

Une mousse au yaourt. Séparez un blanc d'œuf du jaune. Fouettez le jaune avec 50 g de sucre. Ajoutez 1 yaourt nature, mélangez bien. Montez le blanc en neige bien ferme. Incorporez-le à la préparation.

J'AI DU TEMPS

PAS LE TEMPS CE SOIR ?

Petits sablés aux abricots poêlés

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 30 MIN
• CUISSON 20 MIN • REPOS 2 H

- 12 abricots • 1 orange (zeste)
- 175 g de beurre
- 1 œuf entier + 1 jaune
- 250 g de farine • 150 g de sucre
- ½ sachet de levure
- 1 pincée de sel

Préparez les sablés : laissez ramollir 150 g de beurre à température ambiante. Prélevez la valeur de 1 cuillerée à café de zestes d'orange. Versez la farine et 125 g de sucre dans un saladier. Creusez une fontaine au centre et mettez-y le sel, la levure, les zestes d'orange et le beurre. Travaillez avec les doigts, jusqu'à l'obtention d'un mélange sableux. Déposez-le sur le plan de travail. Ajoutez l'œuf entier et le jaune, puis travaillez avec la paume de la main pour obtenir une pâte homogène. Façonnez-la en boule, emballez-la dans du film alimentaire et placez 2 heures au frais. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
Étalez la pâte sur le plan de travail fariné, sur une épaisseur de 3 mm environ. Découpez-y 6 disques avec un emporte-pièce. Posez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 10 à 12 minutes. Sortez du four et laissez refroidir sur une grille.
Ouvrez les abricots et dénoyautez-les. Faites fondre le reste de beurre dans une poêle. Placez-y les abricots et saupoudrez-les du reste de sucre. Faites-les cuire à feu doux en les tournant délicatement pour qu'ils soient bien caramélisés. Retirez du feu et laissez tiédir.
Répartissez les abricots tièdes sur les sablés et servez aussitôt.

Pain perdu

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 10 MIN

- 95 g de beurre • 5 œufs • 25 cl de lait
- 12 tranches de brioche
- 60 g de sucre • 1 gousse de vanille
- 3 c. à soupe de sucre semoule

Versez le lait dans une casserole. Ajoutez le sucre et la gousse de vanille fendue en deux dans la longueur. Portez à ébullition.
Battez les œufs en omelette dans une assiette creuse. Versez le lait chaud dans une autre assiette creuse.
Faites fondre un peu de beurre dans une poêle. Trempez rapidement 2 tranches de brioche dans le lait, puis dans l'œuf battu. Faites-les dorer des 2 côtés dans la poêle. Posez-les dans une assiette, essuyez la poêle avec du papier absorbant.
Recommencez l'opération avec les autres tranches de brioche, en remettant un peu de beurre à chaque fois.
Répartissez les tranches de pain perdu dans les assiettes, saupoudrez de sucre semoule et servez aussitôt.

LE PLUS

Accompagnez d'une bonne confiture maison, un peu acidulée de préférence, à base d'abricots ou d'agrumes.

J'AI DU TEMPS

Pain d'épices

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 15 MIN
- CUISSON 1 H 05

- 2 œufs • 10 cl de lait
- 250 g de farine • 250 g de miel
- 100 g de sucre en poudre
- 1 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 c. à café d'anis vert
- 1 c. à café de muscade râpée
- 1 c. à café de cannelle en poudre
- 1 c. à café de gingembre en poudre
- 1 c. à café de quatre-épices

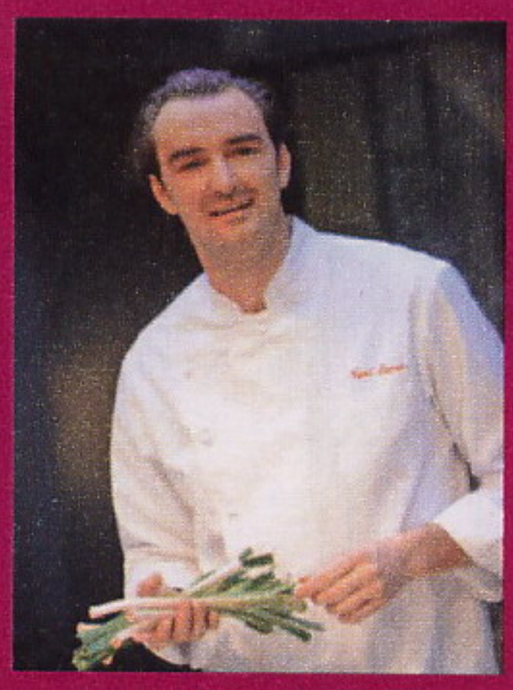
Mélangez la farine, la levure, les sucres en poudre et vanillé, ainsi que toutes les épices dans un saladier. Faites tiédir le lait.

Faites chauffer le miel dans une casserole, puis versez-le bien chaud sur le mélange aux épices. Mélangez avec une cuillère en bois, en incorporant un à un les œufs, puis le lait juste tiède, pour amalgamer le tout. Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6).

Versez la préparation dans un moule à cake bien beurré et fariné. Enfournez pour 1 heure à 1 h 15.

Sortez le pain d'épices du four et laissez-le entièrement refroidir avant de le démouler. Emballez-le bien dans du papier d'aluminium. Attendez 24 heures au minimum avant de le déguster.

PAS LE TEMPS CE SOIR ?



Le + de **Cyril Lignac**

Ce que j'aime, pour relever un clafoutis, c'est d'y ajouter une épice. Ainsi, vous pouvez ici remplacer le sucre vanillé par de la cannelle en poudre, et accompagner le gâteau d'une glace également parfumée à la cannelle.

Clafoutis aux figues

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 40 MIN

- 6 figues violettes
- 90 g de beurre
- 4 œufs entiers
- 25 cl de lait
- 125 g de sucre en poudre
- 60 g de farine
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 c. à soupe de poudre d'amande
- 1 pincée de sel

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez 4 petits plats à gratin. **Faites** fondre 60 g de beurre dans une casserole. Dans un saladier, battez les œufs, le sucre en poudre et le sel. Ajoutez alors la farine, la poudre d'amande et le beurre fondu. Versez le lait. Mélangez bien. **Lavez,** séchez et coupez les figues en quartiers. Répartissez-les dans les plats. Versez dessus la préparation aux œufs. Parsemez de 20 g de beurre en noisettes. Enfournez pour 35 minutes. Saupoudrez de sucre vanillé et prolongez la cuisson 5 minutes.
Servez les clafoutis avec une boule de glace à la vanille.

S'IL ME MANQUE...

Du glaçage, remplacez-le par du sucre en grains à saupoudrer sur la brioche avant d'enfourner.

PAS LE TEMPS CE SOIR ?

J'AI DU TEMPS

Tartelette briochée amande et eau de fleur d'oranger

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 25 MIN

- **500 g de pâte brisée**

Pour la pâte briochée
- **150 g de beurre** • **3 œufs**
- **180 g de farine** • **180 g de Maïzena**
- **120 g de sucre en poudre**
- **45 g de poudre d'amande**
- **1 sachet ½ de levure**
- **2 c. à café d'eau de fleur d'oranger**

Pour le glaçage :
- **1 blanc d'œuf**
- **100 g de sucre glace**
- **1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger**

Préparez la pâte briochée : versez la farine, la Maïzena et la levure dans un saladier. Fouettez les œufs et le sucre. Creusez une fontaine au centre de la farine, et versez-y les œufs. Mélangez bien. **Faites** fondre le beurre et ajoutez-le à la pâte, ainsi que la poudre d'amande et l'eau de fleur d'oranger. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). **Beurrez** et farinez 6 moules à tartelettes à bords hauts. Étalez la pâte brisée sur un plan de travail fariné. Découpez-y des disques à la mesure des moules. Garnissez ces derniers de pâte brisée, puis de pâte briochée à l'amande et à l'eau de fleur de fleur d'oranger. Enfournez pour 20 à 25 minutes. Sortez du four et laissez refroidir. **Pendant** ce temps, préparez le glaçage : fouettez les blancs d'œufs avec le sucre glace et l'eau de fleur d'oranger. Étalez un peu de ce glaçage sur les tartelettes refroidies. Laissez durcir et servez.

Quatre-quarts au citron

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 35 MIN ENVIRON

- **1 citron non traité (zeste et jus)**
- **120 g de beurre à température ambiante + 20 g pour le moule**
- **2 œufs entiers**
- **120 g de sucre en poudre**
- **120 g de farine**
- **½ paquet de levure chimique**

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). **Travaillez** le beurre avec le sucre en poudre dans une jatte, puis incorporez les œufs, un par un, en mélangeant bien entre chaque. **Lavez** et essuyez le citron. Prélevez et râpez son zeste. Pressez la chair en jus. Ajoute le tout dans le mélange beurre-œufs. Versez la farine en pluie, et la levure. Mélangez bien. **Beurrez** un moule à cake. Remplissez-le de pâte au citron. Enfournez pour 35 minutes environ (selon le four). Laissez-le refroidir à la sortie du four, puis démoulez-le et taillez-le en tranches.

PLUS DE SAVEURS

Aromatisez votre quatre-quarts selon vos préférences, avec des pépites de chocolat, de la vanille, des fruits secs...

PAS LE TEMPS CE SOIR ?

Tarte **aux framboises**

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 30 MIN
- CUISSON 20 MIN

- 300 g de framboises
- 100 g de fraise des bois
- 100 g de beurre mou
- 4 jaunes d'œufs
- 250 g de farine
- 90 g de sucre
- 50 g de sucre semoule
- 2 c. à soupe de gelée de fraise

Mélangez dans une jatte les jaunes d'œufs, le sucre et le beurre mou. Ajoutez petit à petit la farine. Formez la pâte en boule et laissez-la reposer 30 minutes au réfrigérateur. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Étalez la pâte sur le plan de travail fariné, réservez-en un tiers et tapissez du reste le moule à tarte. Couvrez de papier sulfurisé, puis de billes d'argile, et enfournez pour 20 minutes.
Taillez avec une roulette à cranter des lanières dans le tiers de pâte réservé.
Répartissez la gelée de fraise sur le fond de tarte, puis les framboises et les fraises des bois. Disposez alors des lanières de pâte en croisillons. Saupoudrez de sucre semoule. Enfournez pour 15 minutes. Laissez ensuite la tarte refroidir à l'abri et servez.

ÇA FAIT LA DIFFÉRENCE !

Hors saison, n'hésitez pas à utiliser des fraises et fruits rouges surgelés.

PAS LE TEMPS CE SOIR ?

S'IL ME MANQUE...

Des pommes, remplacez-les par de la compote chaude ou tiède.

Chausson aux pommes

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 35 À 40 MIN

- 5 pommes
- ½ citron
- 20 g de beurre
- 1 œuf
- 400 g de pâte feuilletée
- 75 g de sucre
- farine

Pressez le ½ citron. Pelez les pommes, coupez-les en quatre, enlevez cœurs et pépins, taillez les fruits en dés et arrosez de jus de citron. Remuez bien, puis égouttez les dés de pomme avant de les mélanger au sucre dans un saladier.

Étalez la pâte feuilletée au rouleau sur un plan de travail fariné, puis découpez-la en 6 abaisses circulaires de 10 cm de diamètre, et pas trop fines.

Tapissez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Préchauffez le four à 240 °C (th. 8).

Déposez les cercles de pâte sur la plaque avant de confectionner les chaussons.

Humectez au pinceau la bordure de tous les cercles et garnissez de dés de pomme, la moitié de chacun. Parsemez de quelques noisettes de beurre. Repliez l'autre moitié et fermez en retournant la jointure sur elle-même.

Battez l'œuf dans un bol et dorez-en la surface des chaussons au pinceau. Laissez sécher, puis, avec la pointe d'un couteau, tracez des croisillons sans percer la pâte.

Placez la plaque à pâtisserie dans la partie inférieure du four, enfournez pour 10 minutes à 240 °C, ramenez la température à 200 °C (th. 6/7)et poursuivez la cuisson 25 à 30 minutes.

LE COACH DE LA QUINZAINE

C'est Anaïs Dupouy, stagiaire journaliste, spécialisée en pâtisserie, qui vous guidera au fil des pages de ce dossier. À vous ses astuces, tours de main et gestes de pro !

Parce qu'on n'a pas tous le même niveau en cuisine, et qu'on adore les idées astucieuses, tous les 15 jours, un coach ou un chef vous apprendra le petit plus qui change tout : économiser, régaler, découvrir des techniques de cuisson ou des ustensiles, cuisiner avec les enfants...

15 jours de COACHING en cuisine

- **Grand test de goût**
  Les rillettes de saumon **p. 56**

- **Je fais quoi avec...**
  La ricotta **p. 58**

- **SOS porte-monnaie**
  Je cuisine éco avec le lait de coco **p. 60**

- **La santé dans mon assiette**
  Et si on devenait végétarien **p. 62**

Par Jérémy Diaz

La rédaction a testé

Les rillettes de saumon

On les adore en toute saison, mais leur fraîcheur convient particulièrement bien aux repas pris sur le pouce, l'été. On les aime servies en apéritif ou mélangées avec de la pulpe d'avocat et quelques rondelles de concombre, pour une entrée originale et fraîche...

Méthodologie

Un petit morceau de pain de campagne grillé, un zeste de citron... Un bonheur tout simple de savourer à l'apéritif des petits toasts craquants entre copains. Bien entendu, si vous avez le temps, c'est le moment de tester la recette des rillettes maison !

Les 4 élues au banc d'essai

1 *Les plus savoureuses*

Rillettes de saumon, 3,56 € (100 g, soit 35,60 € le kilo), Groix & Nature.

Une texture particulièrement agréable, de généreux morceaux fondants en bouche et une explosion de saveurs, le tout sur une bonne tranche de pain grillé. Une liste d'ingrédients assez courte, ce qui ne vient jamais gâcher le plaisir, pour une recette avec une touche d'originalité (concentré de tomate, graines de moutarde et céleri).

2 *Les plus naturelles*

Rillettes de saumon bio, 4,98 € (90 g, soit 55,33 € le kilo), Bjorg.
165 kcal/100 g

Savoureuses et subtiles, Bjorg nous offre là un produit digne de sa réputation. Entièrement fabriquées à partir d'ingrédients issus de l'agriculture biologique (huile d'olive vierge extra, jus de citron), ces rillettes développent un goût 100 % naturel.

3 *Les plus puissantes*

Rillettes de saumon, 1,85 € (125 g, soit 19,80 € le kilo), Petit Navire.
241 kcal/100 g

La première bouchée va vous mettre une claque ! En effet, ces rillettes raviront les amateurs des produits de la mer par leur saveur particulièrement iodée. Pourtant, c'est la recette qui contient le moins de saumon (45 % contre 52 % en moyenne pour les autres). Mais la marque est maligne et ajoute pas moins de 15 % de thon à sa recette !

LE + DU COACH

Si vous avez le temps, réalisez vos rillettes la veille. Cela permettra aux arômes de se développer.

MA RECETTE MAISON

Rillettes de saumon express

POUR 4 PERSONNES

• PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 10 MIN
• RÉFRIGÉRATION 4 HEURES

• 400 g de saumon frais • 200 g de saumon fumé • 1/2 citron • 1 oignon • 1 c. à soupe d'aneth ciselé • cerfeuil • laurier • 80 g de crème fraîche • 1 yaourt à la grecque • 25 cl de vin blanc • sel et poivre

Ôtez les arêtes du saumon frais, enlevez la peau et la graisse (parties noires). Réalisez un court-bouillon avec 50 cl d'eau, le vin blanc, l'oignon, le cerfeuil et le laurier et faites-y cuire le saumon frais pendant 10 minutes.
Hachez finement le saumon fumé.
Malaxez, dans un saladier, le saumon frais égoutté et émietté, le saumon fumé, la crème fraîche, le yaourt, le jus du ½ citron, l'aneth et du poivre. Réservez au frais pendant 4 heures minimum.
Servez dans des petits bocaux, ou des bocaux à confiture individuels pour une présentation amusante.

BOTTE SECRÈTE

Cette recette, sans crème, sera bien plus rafraîchissante et plus légère. Pour rectifier la texture de vos rillettes, ajoutez un peu de yaourt crémeux afin de les rendre plus souples.

DÉTOURNEMENTS GOURMANDS

Pour des rillettes plus riches en saveurs, faites cuire le saumon frais dans 20 cl de crème liquide dans laquelle vous ferez mariner vos épices (gingembre, ail, thym, piment d'Espelette...) et remplacez le yaourt par la crème de cuisson.

4

Les plus crémeuses

Rillettes de saumon au citron, 1,35 € (120 g, soit 11,25 € le kilo), Casino. 195 kcal /100 g

Peut-on vraiment parler de rillettes ? S'il y a certes quelques filaments de saumon, on a plus l'impression d'avoir affaire à un pâté de saumon qu'à de véritables rillettes. Petit défaut de fabrication qui en fait, en revanche, un produit particulièrement crémeux. Quant aux saveurs, si elles ne sont pas désagréables, elles manquent un peu d'équilibre et de subtilité.

Par Agnès Dautraix

Je fais quoi avec...

La ricotta ?

Préparer une ricotta maison est un jeu d'enfant ! Ce fromage frais a l'avantage de s'intégrer à n'importe quelle préparation sucrée ou salée, de l'apéro au dessert. Laissez entrer la douceur de l'Italie dans votre cuisine ! Avec la ricotta, tout va.

1 À L'APÉRO

De la ricotta aux épinards
Invitez vos amis à croquer quelques légumes !

• Faites cuire 50 g d'épinards hachés avec 1 pincée d'ail en poudre. Laissez refroidir.

• Écrasez à la fourchette 250 g de ricotta à laquelle vous ajouterez 1 œuf entier, du sel, du poivre et 1 c. à soupe de parmesan. Ajoutez un filet d'huile d'olive pour lier le tout. Mélangez avec les épinards.

• Disposez dans des assiettes des carottes crues coupées en bâtonnets, quelques bouquets de chou-fleur croquants, des radis frais, des tomates cerise rouges, jaunes et noires. Un petit cocktail de jus de fruits et voilà un apéritif riche en vitamines !

2 EN ENTRÉE

Un feuilleté à la ricotta
Croquant et gourmand.

• Découpez 1 pâte feuilletée en 4 carrés. Mélangez 1 œuf à 125 g de ricotta. Salez, poivrez, ajoutez quelques brins de ciboulette ciselés.

• Coupez en dés 100 g de tomates confites (ou de poivrons confits si vous préférez). Ajoutez les légumes à la préparation fromagère.

• Disposez la farce au cœur des carrés de pâte puis refermez en remontant les coins sur le dessus. Badigeonnez de jaune d'œuf avant d'enfourner pour 25 minutes à 180 °C. Servez sur une belle feuille de batavia, arrosée d'un filet de vinaigre balsamique.

3 EN PLAT

Des lasagnes ricotta-jambon
Les enfants en raffoleront !

• Mixez 3 tranches de jambon blanc au robot. Faites revenir 10 minutes à la poêle 300 g de viande de bœuf hachée. Ajoutez le jambon et 35 cl de coulis de tomate. Salez et poivrez.

• Mélangez 500 g de ricotta à 20 cl de lait. Plongez 8 à 10 feuilles de lasagnes dans l'eau bouillante pour les ramollir. Égouttez-les puis posez-

GESTES DE BASE

La ricotta maison pas à pas

QUANTITÉ 400 G • PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 5 MIN
• 2 l. de lait entier • 80 g de crème épaisse • 5 cl de vinaigre blanc ou de jus de citron

ÉTAPE 1.
Dans une grande casserole, versez le lait et la crème et faites chauffer à feu doux. Placez un thermomètre dans le liquide et veillez à ce que la température ne dépasse pas les 90 °C. La préparation ne doit pas bouillir.

ÉTAPE 2.
Ajoutez le vinaigre ou le jus de citron puis mélangez.

LE + DU COACH

Ne jetez pas le petit-lait. Utilisez-le pour une pâte à crêpes plus légère, par exemple !

les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

• Versez un peu d'huile au fond d'un plat à gratin. Déposez 2 ou 3 feuilles de lasagnes sur le fond. Recouvrez de ricotta puis du mélange sauce tomate-viande. Alternez ainsi sur 3 couches. Parsemez généreusement de gruyère râpé et enfournez pour 25 minutes dans un four préchauffé à 180 °C.

4 EN DESSERT
Un fondant chocolat-ricotta

Pour les gourmands !

• Faites fondre au bain-marie 150 g de chocolat pâtissier et 40 g de beurre. Mélangez doucement.

• Battez 3 jaunes d'œufs (gardez les blancs !) avec 30 g de sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez-les au mélange chocolaté. Incorporez 4 c. à soupe de lait, 2 c. à soupe de farine et 250 g de ricotta.

• Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation. Mélangez avec une spatule en bois. Versez la pâte dans un moule beurré et enfournez pour 35 minutes dans un four préchauffé à 180 °C. Servez tiède sur un lit de crème anglaise bien fraîche.

ASTUCE DE SAISON !

Des verrines en un tour de main : une couche de ricotta, une couche de melon coupé en dés, et un peu de chantilly en bombe pour un dessert à l'improviste !

RÉSULTAT **Ajoutez des fines herbes ciselées et servez à l'apéro**

ÉTAPE 3.

Retirez la casserole du feu et couvrez-la d'un torchon pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que la préparation se sépare en un lait caillé d'un côté et du petit-lait plus clair de l'autre.

ÉTAPE 4.

Tapissez une passoire d'un tissu fin. Placez un saladier en dessous et tamisez doucement la préparation en remuant avec une cuillère en bois. Rassemblez les coins du torchon et attachez avec de la ficelle alimentaire. Laissez reposer au frigidaire 1 à 2 heures afin que l'excédent de liquide s'écoule.

Par Michèle Vaillant

SOS porte-monnaie

Le lait de coco

Symbole de la cuisine exotique, le lait de coco est devenu l'un des indispensables de nos placards. Il excelle aussi bien dans les préparations salées que sucrées.

0,81 € PAR PERSONNE

Curry aux petits pois et aux crevettes

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 10 MIN
- CUISSON 15 MIN

- **20 crevettes de taille moyenne, fraîches ou surgelées**
- **1 kg de petits pois surgelés**
- **4 gousses d'ail**
- **10 c. à soupe de lait de coco Suzi Wan**
- **4 c. à soupe de curry en poudre**
- **4 c. à soupe d'huile de tournesol**
- **sel et poivre**

1 Si vous utilisez des crevettes surgelées, plongez-les d'abord dans un saladier d'eau tiède et laissez-les décongeler 15 minutes. Égouttez-les, puis essuyez-les avec du papier absorbant. Si nécessaire, décortiquez-les.

2 Pelez l'ail et hachez-le. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile de tournesol, mettez-y l'ail puis les petits pois encore surgelés et faites-les cuire 5 minutes en remuant de temps en temps.

3 Ajoutez les crevettes, le curry en poudre et le lait de coco. Prolongez la cuisson de 8 minutes environ en remuant régulièrement. Salez et poivrez avant de servir. Dégustez avec du riz blanc.

LE + DU COACH

Si vous n'aimez pas les fruits de mer, remplacez-les par des blancs de dinde découpés en fines lanières.

0,67 € PAR PERSONNE

Flan **antillais**

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 10 MIN
- CUISSON 40 MIN
- RÉFRIGÉRATION 2 H

- 1/2 sachet de coco râpée
- 4 œufs
- 1 boîte de lait concentré sucré
- 1 boîte de lait de coco
- 1 sachet de sucre vanillé
- caramel liquide

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mélangez les œufs et le lait concentré, ajoutez le lait de coco et le sucre vanillé. Incorporez la noix de coco râpée.
2 Beurrez un moule à cake, nappez le fond de caramel puis versez-y l'appareil.
3 Enfournez pour 40 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré. Laissez refroidir, puis réservez au réfrigérateur pendant 2 heures au moins avant de servir.

2 € PAR PERSONNE

Poulet **au lait de coco**

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 20 MIN

- 4 cuisses de poulet
- 4 tomates
- 5 gousses d'ail
- 3 échalotes
- 1 boîte de lait de coco
- 3 c. à soupe d'huile
- 3 pincées de curry
- 2 doses de safran
- sel et poivre

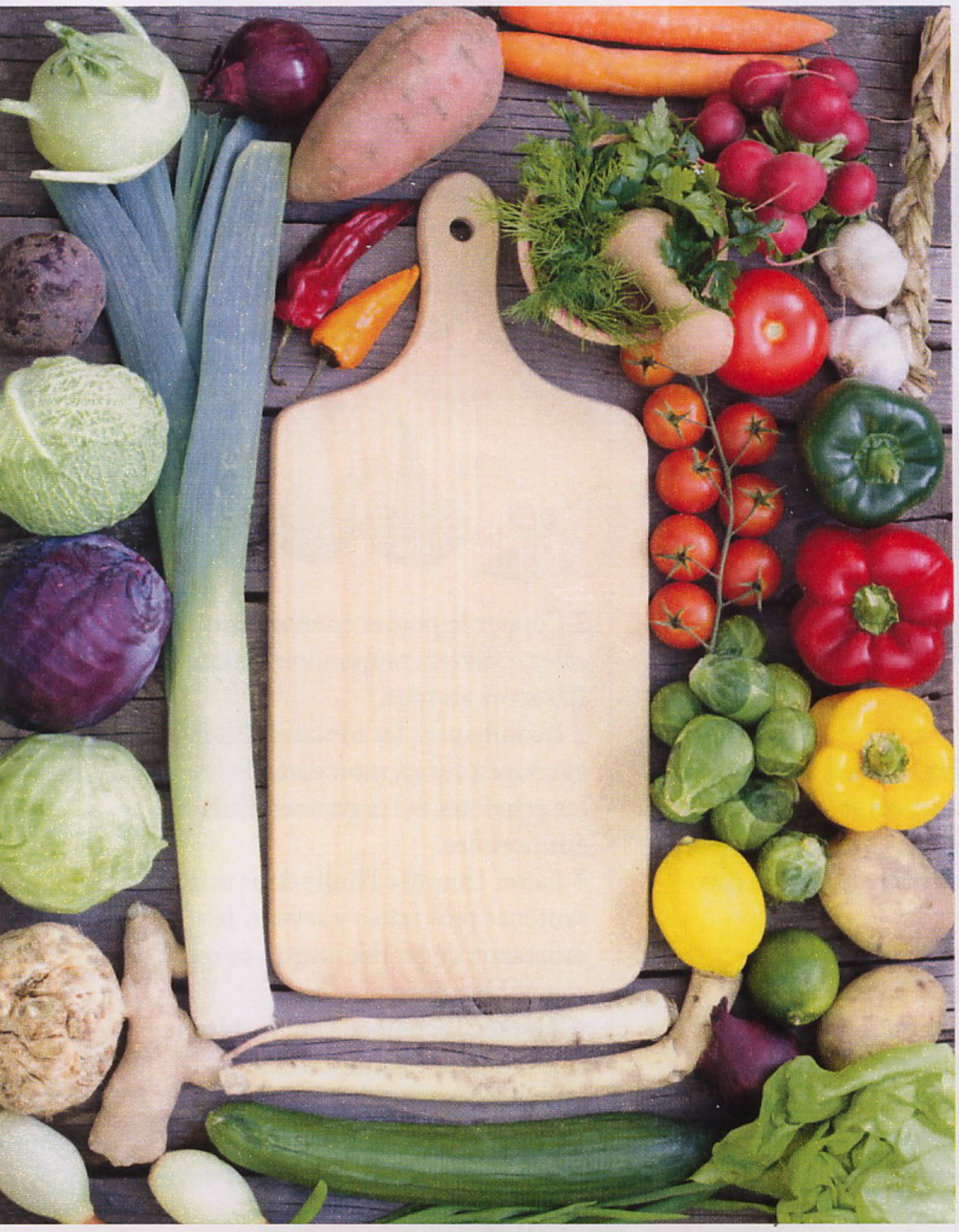
1 Coupez le poulet en morceaux, salez, poivrez, saupoudrez de curry. Réservez au frais.
2 Ébouillantez les tomates. Pelez-les et coupez-les en morceaux. Pelez les échalotes et les gousses d'ail, puis émincez-les.
3 Faites chauffer l'huile dans une sauteuse puis faites-y revenir les morceaux de poulet jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
4 Ajoutez l'échalote, l'ail, le safran et les tomates. Laissez réduire légèrement. Versez le lait de coco. Mélangez, baissez le feu et laissez réduire à nouveau, 15 minutes environ. Servez avec du riz basmati.

Par Kity Bachur

La santé dans mon assiette

Et si on devenait VÉGÉTARIEN ?

Le régime végétarien séduit de plus en plus de personnes soucieuses de leur santé et de l'environnement. Mais s'il présente de nombreux avantages, il nécessite aussi de respecter certaines règles, sinon gare aux carences !



QUE SIGNIFIE ÊTRE VÉGÉTARIEN ?

Dans l'assiette d'un végétarien, on trouve principalement des fruits et des légumes, mais pas de viande, ni de charcuterie. En ce qui concerne les œufs et les produits laitiers, cela dépend du type de régime. Ainsi, on en distingue principalement trois.

- L'ovo-lacto-végétarien : inclut les œufs et les produits laitiers dans ses repas.
- Le lacto-végétarien : renferme des produits laitiers.
- L'ovo-végétarien : comprend des œufs.

Pour limiter les risques de carence, il est plutôt conseillé d'adopter le régime « ovo-lacto-végétarien ».

QUELS SONT LES AVANTAGES ?

Lever le pied, voire supprimer totalement la viande, présente de nombreux avantages. Ainsi, en n'ingérant pas de « mauvaises » graisses dites saturées présentes en grande quantité dans la viande, on évite l'hypertension et on diminue ainsi les risques de maladies cardio-vasculaires. De plus, en compensant par une plus grande consommation de vitamines C et E contenues dans les fruits et légumes, le régime végétarien a un effet préventif sur certains types de cancer. Une étude* effectuée sur des personnes qui ne mangeaient pas de viande (notamment la rouge) a permis, par exemple, de constater une réduction de 30 % des cancers colorec-

taux. Autre bienfait : les fibres ingérées développent davantage la sensation de satiété, et cela induit souvent une perte de poids. Enfin, manger végétarien, c'est stimuler sa curiosité et faire preuve d'imagination. Il ne faut pas hésiter à partir à la découverte de produits (laits végétaux, graines germées, algues, tofu, légumes oubliés…) jusque-là absents de son panier de courses.

COMMENT ÉVITER LES CARENCES ?

S'il est recommandé de manger 100 g de protéines animales une à deux fois par jour**, il n'est pas interdit, ni mauvais, de changer ses habitudes, pour autant que l'on respecte un certain équilibre. Ça n'est pas pour cela, comme le prétendent certaines idées reçues, que nous manquerons d'énergie (elle est même accrue lorsque la digestion est légère et facile) ni que nous verrons nos capacités intellectuelles diminuer. Elles sont souvent boostées par la vitamine B contenue dans les céréales complètes ainsi que dans certaines graines et noix. Toutefois, le régime végétarien peut présenter des inconvénients si on ne respecte pas certaines règles élémentaires. Sous peine de souffrir de véritables carences, pas question d'éliminer la viande de ses repas sans compenser son apport en protéines par d'autres aliments. Ainsi, on apprend à composer son assiette en associant céréales (semoule, riz…) et légumineuses (lentilles, pois chiches…) afin d'obtenir sa ration hebdomadaire de protéines végétales. On mise aussi sur le tofu, les algues, les produits laitiers au lait de brebis (deux fois plus riche en protéines que le lait de vache) et les œufs. Pour pallier le déficit en fer et en zinc provoquant anémie et manque de tonus cérébral, il est conseillé de manger fruits rouges, cresson, amandes, gingembre… auxquels on adjoint le jus d'un agrume pour augmenter son assimilation. Autre recommandation : afin d'éviter pesticides et OGM, choisissez de préférence des produits bio le moins raffinés possible car ils sont plus riches en nutriments.

QUELQUES MISES EN GARDE

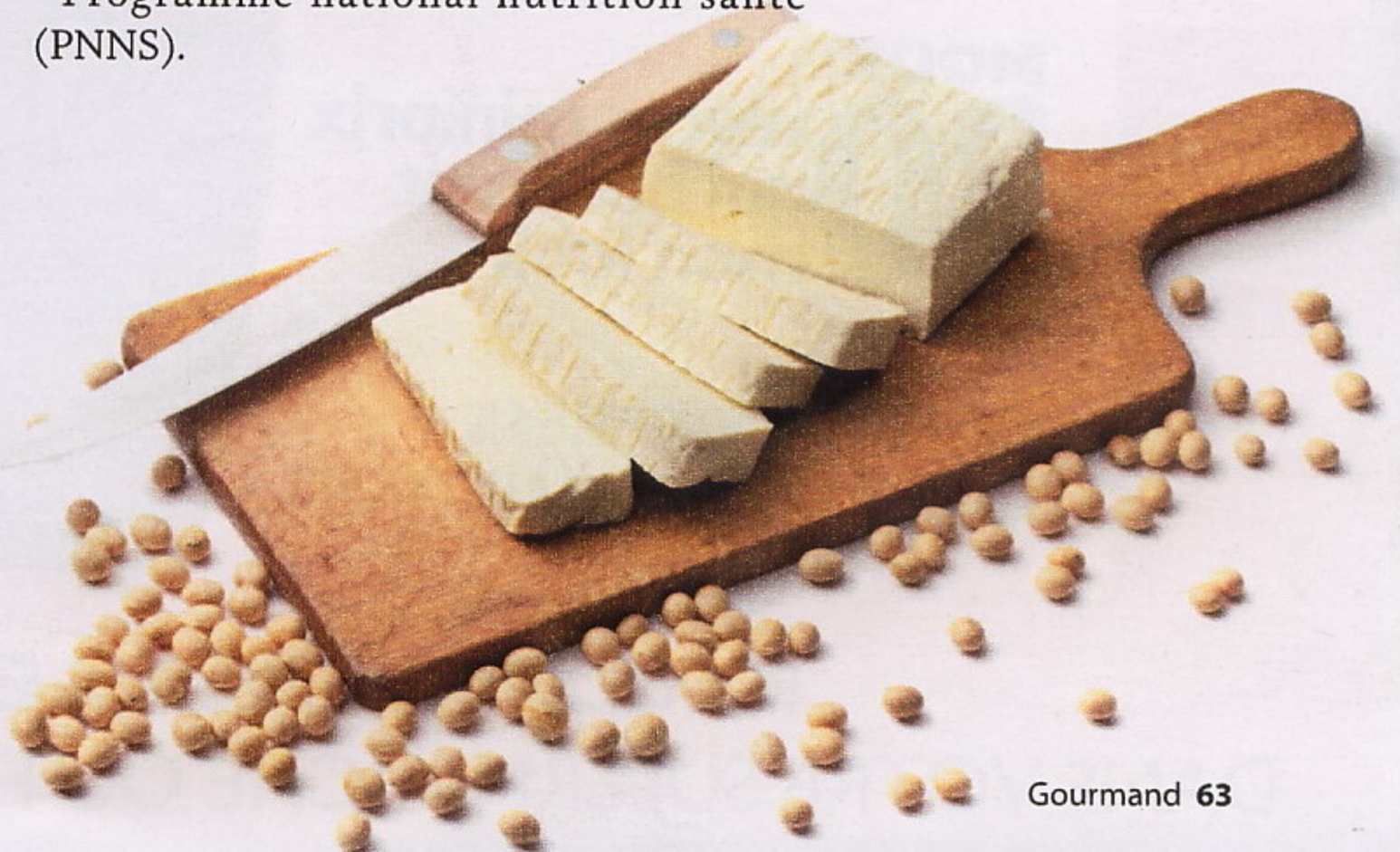
Il est fortement déconseillé d'imposer un régime végétarien à un bébé de moins de deux ans sans avis médical. Chez les enfants et les adolescents, il faut faire en sorte qu'ils consomment suffisamment de protéines afin de leur assurer une bonne croissance et veiller à ce qu'ils ne soient pas anémiés (manque de fer). En ce qui concerne les femmes enceintes, mieux vaut consulter un médecin ou un nutritionniste pour s'assurer que le fœtus ne manquera de rien pendant la grossesse. Dans tous les cas, il est recommandé d'en parler à son médecin avant de se lancer.

Un régime végétarien incluant les produits laitiers et les œufs se révèle plus facile à suivre et équilibré qu'une assiette végétarienne pure où les carences pourraient s'installer.

Sources

*Les recommandations du Fonds mondial de recherche contre le cancer, publiées en 2007, encouragent à manger des aliments d'origine végétale, en se limitant à 300 g de viande par semaine, et en évitant les charcuteries.

**Programme national nutrition santé (PNNS).



Le magazine 100% malin, 100% complice & 100% positif !

VIE PRATIQUE FÉMININ

SEPTEMBRE 2013

Créer sa déco
LES 8 MEILLEURES IDÉES DES ÉMISSIONS DE TÉLÉ

ON ADOPTE !
Ces vêtements, nouveaux alliés de ma santé

BEAUTÉ
Redessiner son visage grâce au maquillage

ARGENT
20 astuces pour gérer mon (petit) budget rentrée

MINCIR
AMEL BENT
« J'AI RÉAPPRIS À MANGER AVEC WEIGHT WATCHERS »

MODE
30 vestes miniprix qui boostent mon look

CUISINE EXPRESS
Les croques en 10 versions

1€,95 seulement !

EXCLUSIVEMENT EN VENTE
DANS VOTRE SUPERMARCHÉ OU HYPERMARCHÉ PRÉFÉRÉ

15 jours de menus GOURMANDS !

pour cuisiner facile pendant 2 semaines

p. 66

AVEC UN NIVEAU DE LECTURE EN PLUS,
LES MENUS SONT CLASSÉS EN FONCTION DES JOURS DE LA SEMAINE

- Lundi : **on cuisine avec les restes du dimanche**
- Mardi : **débordée après le boulot, des recettes rapides**
- Mercredi : **c'est le jour des enfants, les petits plats qu'ils adoreront**
- Jeudi : **on fait le plein de fruits et légumes**
- Vendredi : **des idées à picorer avec les doigts pour une soirée apéro**
- Samedi : **jour des grandes courses, vite, vite à table !**
- Dimanche : **repas en famille, on prend du temps pour régaler la tablée**

+ les accords vin qui vont bien *

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération

... et aussi

- **15 trucs et astuces** pour consommer du poisson sainement **p. 80**
- **15 recettes à improviser** avec des produits pour apéritif **p. 84**
- **15 produits tout nouveaux** tout bons, à dénicher dans les rayons **p. 86**

LUNDI On profite des restes du dimanche

entrée

Brochettes de pastèque, feta, melon et pignon de pin

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 15 MIN

1 Dans une casserole, réduisez **10 cl de vinaigre balsamique** aux trois quarts afin d'obtenir un sirop. Dans une poêle, faites griller **2 c. à soupe de pignons de pin** jusqu'à coloration.
2 Enlevez les graines d'**½ melon**. Dans la chair et celle d'**1 tranche de pastèque**, prélevez des boules à l'aide d'une cuillère parisienne.
3 Détaillez **100 g de feta** en cubes d'1 cm environ. Sur de petites brochettes, piquez 1 bille de pastèque, 1 cube de feta et 1 bille de melon. Décorez d'un trait de vinaigre balsamique et de quelques pignons de pin.

dessert

Tartelette sablée, crème à la menthe et framboises

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 25 MIN
· RÉFRIGÉRATION 1 H 15

1 Mélangez **250 g de farine** et **140 g de beurre** jusqu'à obtenir une texture sablée. Ajoutez **40 g de Ligne au sucre et aux extraits de Stévia**, **30 g de poudre d'amande** et **3 jaunes d'œufs.** Travaillez la pâte puis aplatissez-la sur un film alimentaire. Recouvrez-la de film et réservez 1 h au frais.
2 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez la pâte sur le plan de travail fariné et découpez-la en 6 cercles. Tapissez-en 6 moules et réservez au frais 15 min. Recouvrez de légumes secs et enfournez pour 15 min.
3 Blanchissez **3 œufs** avec **50 g de Ligne au sucre et aux extraits de Stévia** pendant 2 minutes. Ajoutez **50 g de farine**, puis **50 cl de lait** bouillant et laissez cuire 3 minutes dès la reprise de l'ébullition.

plat

Gratin aux restes de marmite dieppoise

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 5 MIN · CUISSON 22 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez un plat passant au four, étalez-y **100 g de riz** cuit.
2 Émiettez **300 g de restes de poisson** cuit dans un cul-de-poule, mélangez avec **20 cl de béchamel, ½ boîte de champignons égouttés** et **20 cl de crème fraîche.**
3 Étalez ce mélange sur le riz. Parsemez de **75 g de fromage râpé**, couvrez de papier d'aluminium et enfournez pour 20 minutes. Retirez l'aluminium et passez 2 minutes sous le gril pour faire dorer le gratin.

+ de saveur
Plutôt que d'ajouter la menthe dans la crème, faites-la infuser dans le lait bouillant avant de verser cette infusion sur les œufs blanchis.

4 Versez cette crème pâtissière dans une jatte et filmez au contact. Refroidissez. Battez **20 cl de crème liquide** en crème fouettée, réservez au réfrigérateur. Fouettez la crème pâtissière pour la détendre. Incorporez les feuilles ciselées de 3 branches de menthe, puis la crème fouettée.
5 Versez dans les tartelettes et décorez de **500 g de framboises** fraîches.

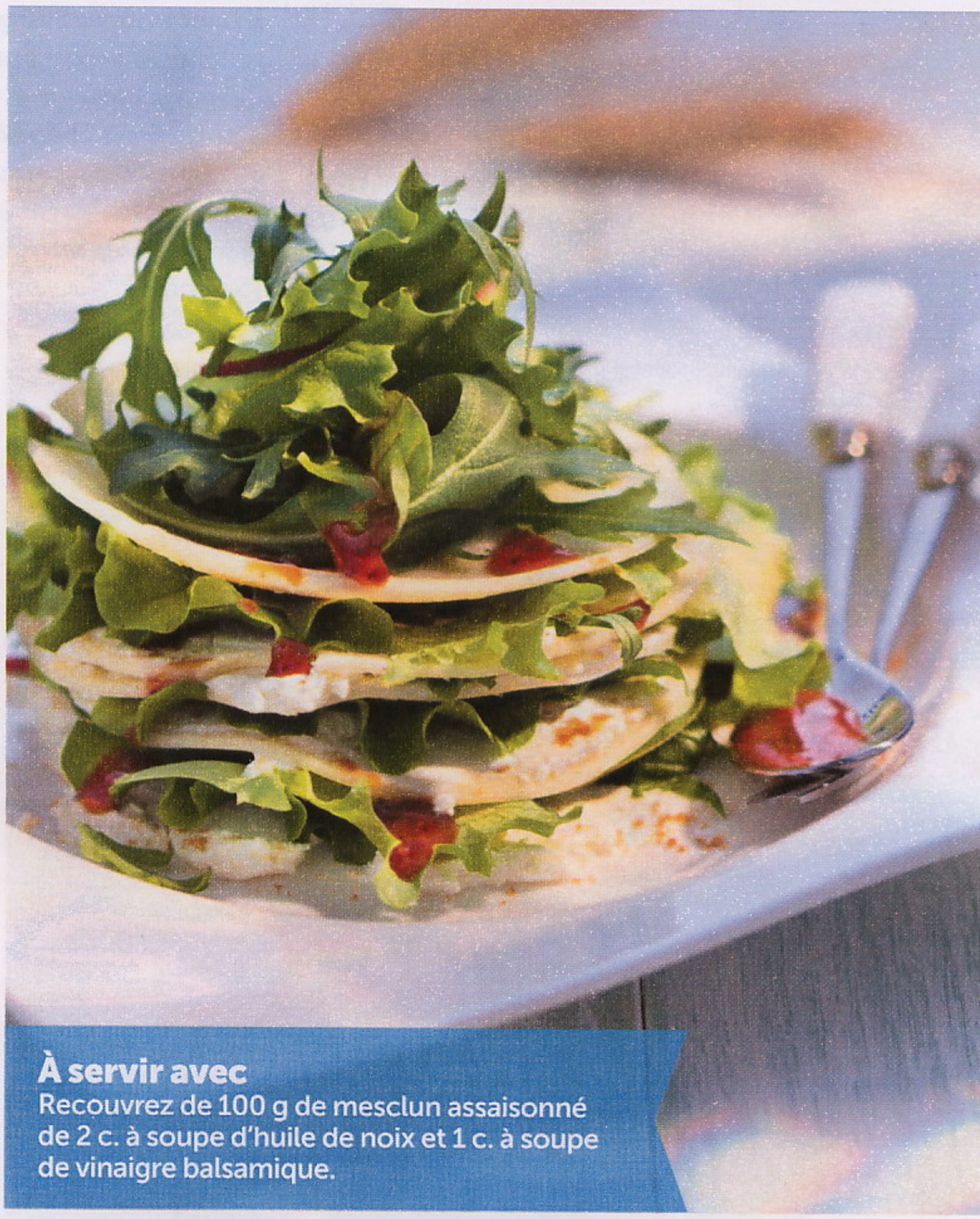
Pour ce menu
Anjou blanc.
Le chenin, le cépage de ce vin sec et aromatique, s'harmonise aussi bien aux saveurs de l'entrée qu'à celles du plat.

entrée

Millefeuille de fromage, caramel à la moutarde

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 5 MIN

1 Dans une casserole, faites légèrement colorer **60 g de sucre**, déglacez avec **3 cl de vinaigre balsamique** puis ajoutez **30 g de moutarde à l'ancienne** et **30 g de crème fraîche d'Isigny**. Faites bouillir pendant quelques minutes jusqu'à l'obtention d'un caramel un peu épais mais fluide. Laissez refroidir.
2 Mélangez **30 g de crème fraîche d'Isigny** avec **20 g de graines de cumin** et de la **fleur de sel**.
3 Découpez **12 tranches de Fol Épi** à l'aide d'un emporte-pièce de 8 cm de diamètre environ. Dans une assiette, montez le millefeuille en alternant les tranches de fromage et la crème au cumin. Badigeonnez le pourtour du millefeuille de caramel à la moutarde.



À servir avec
Recouvrez de 100 g de mesclun assaisonné de 2 c. à soupe d'huile de noix et 1 c. à soupe de vinaigre balsamique.

plat

Pizza aux légumes et mozzarella

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 15 MIN

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Abaissez **1 pâte à pizza** sur une plaque recouverte de papier aluminium. Étalez dessus **1 boîte de pulpe de tomate**.
2 Lavez **2 tomates fraîches, 1 poivron vert** et **4 gros champignons de Paris**. Coupez-les en lamelles ainsi qu'**1 boule de mozzarella** et **15 olives noires dénoyautées**. Couvrez-en la pizza.
3 Enfournez pour 15 minutes. Avant de servir, arrosez très légèrement d'**huile pimentée**.

dessert

Muffins à la confiture de citron

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 20 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans une jatte, mélangez **260 g de farine, 75 g de sucre en poudre, ½ sachet de levure chimique** et **2 œufs** puis ajoutez **12,5 cl de lait** tiède et **75 g de beurre** fondu. Mélangez au fouet afin d'avoir un appareil bien lisse.
2 Mettez 1 cuillerée à soupe de pâte au fond de chaque alvéole d'un moule à muffin en silicone. Enfournez pour 3 minutes puis ajoutez **1 c. à café de confiture de citron** au milieu et recouvrez de pâte. Ajoutez du **sucre perlé** pour la déco.
3 Enfournez pour 15 minutes environ. Démoulez une fois que les muffins sont bien refroidis.

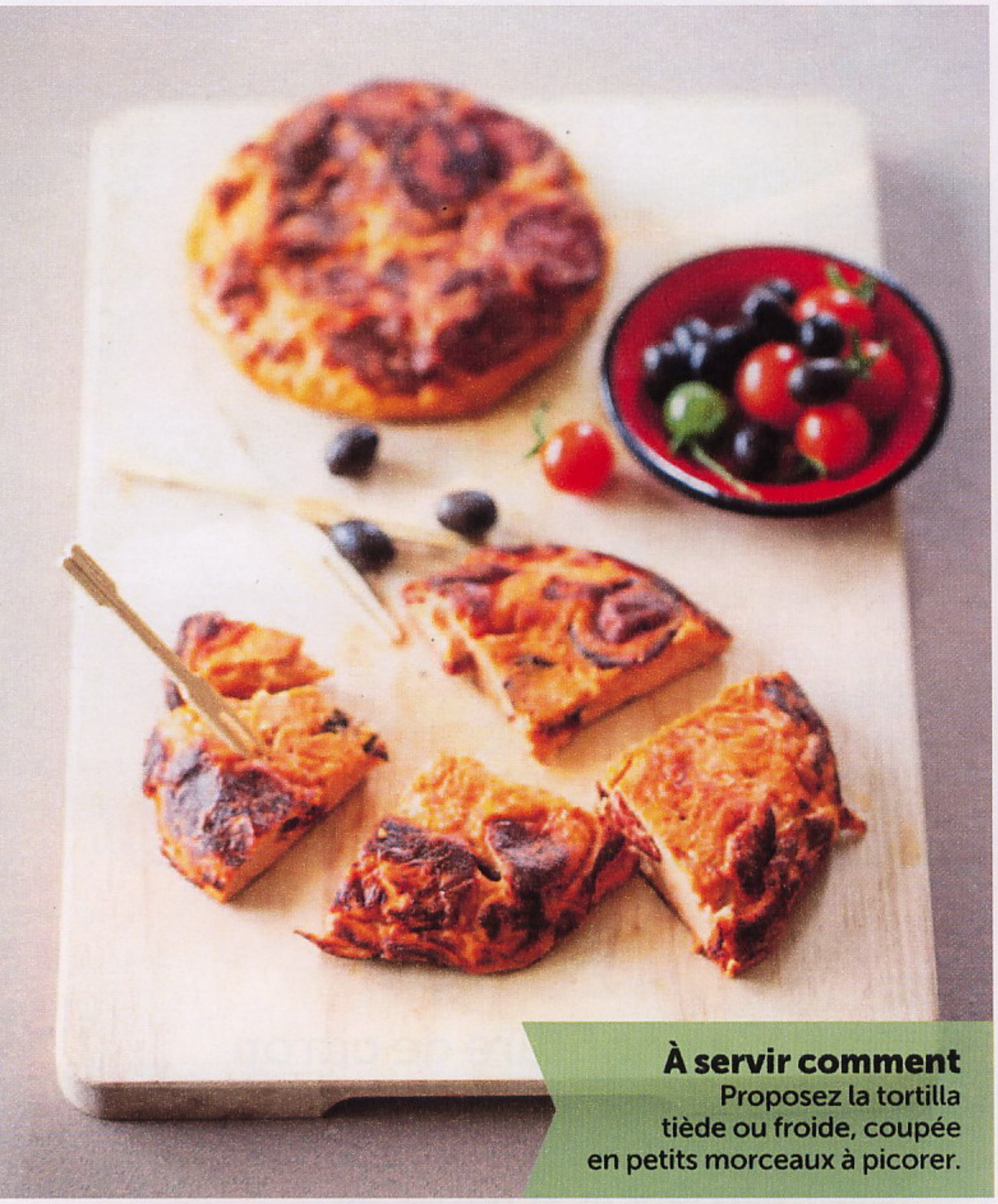
Pour ce menu
Gaillac rouge. Si l'entrée se marie avec un vin quel qu'il soit, la pizza apprécie la compagnie de ce rouge méridional, fruité et sans la moindre lourdeur.

entrée

Salade de carotte, orange et raisin sec

POUR 4 PETITS GOURMANDS
· PRÉPARATION 20 MIN
· RÉFRIGÉRATION 15 MIN

1 Pelez et râpez **500 g de carottes.** Épluchez et émincez le plus finement possible **1 oignon rouge**.
2 Pressez **1 orange** et versez le jus dans un saladier. Ajoutez **6 c. à soupe d'huile d'olive** et **2 c. à soupe de raisins secs**. Salez et poivrez.
3 Incorporez les carottes et l'oignon, mélangez bien et laissez reposer au réfrigérateur pendant 15 minutes.



À servir comment
Proposez la tortilla tiède ou froide, coupée en petits morceaux à picorer.

plat

Tortilla au coulis de tomate et chorizo

POUR 4 PETITS GOURMANDS
· PRÉPARATION 5 MIN
· CUISSON 15 MIN

1 Coupez **150 g de chorizo** en fines tranches.
2 Dans une poêle antiadhésive, chauffez **2 c. à soupe d'huile d'olive** et faites cuire tout doucement les tranches de chorizo pendant 5 minutes.
3 Dans un saladier, délayez au fouet **2 c. à soupe de farine** petit à petit avec **150 g de Tomacouli** nature. Ajoutez **8 œufs**. Salez et poivrez, puis assaisonnez de **paprika** à votre goût et fouettez le tout.
4 Versez le mélange sur le chorizo dans la poêle et remuez délicatement à la fourchette. Laissez cuire 10 minutes à petit feu avec un couvercle en retournant la tortilla à mi-cuisson à l'aide d'une assiette.

dessert

Gâteau de pêche

POUR 4 PETITS GOURMANDS
· PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 40 MIN

1 Faites fondre **180 g de beurre** dans une casserole. Séparez les blancs des jaunes de **3 œufs**. Dans une jatte, fouettez longuement les jaunes avec **75 g de sucre**. Ajoutez le beurre fondu, **1 c. à soupe de crème liquide**, puis **180 g de farine**. Homogénéisez la pâte.
2 Dans un saladier, montez les blancs en neige avec **1 pincée de sel**, en incorporant petit à petit **75 g de sucre**, jusqu'à obtenir des blancs épais et brillants.
3 Prélevez-en un tiers et mélangez vigoureusement avec la préparation de la jatte. Versez ensuite le reste et mélangez délicatement.
4 Pelez **3 pêches jaunes**, coupez-les en morceaux dans un moule. Versez la pâte dessus et enfournez pour 40 minutes.

entrée

Khiar bi laban

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· RÉFRIGÉRATION 2 H

1 Pelez et lavez **2 gros concombres.** Coupez-les en petits dés.
2 Pelez et écrasez **2 gousses d'ail.** Versez **600 g de yaourt à la grecque** dans un grand bol, ajoutez les concombres, l'ail, **1 c. à soupe de menthe séchée** et du sel. Servez très frais après 2 heures de réfrigération.

Pour ce menu

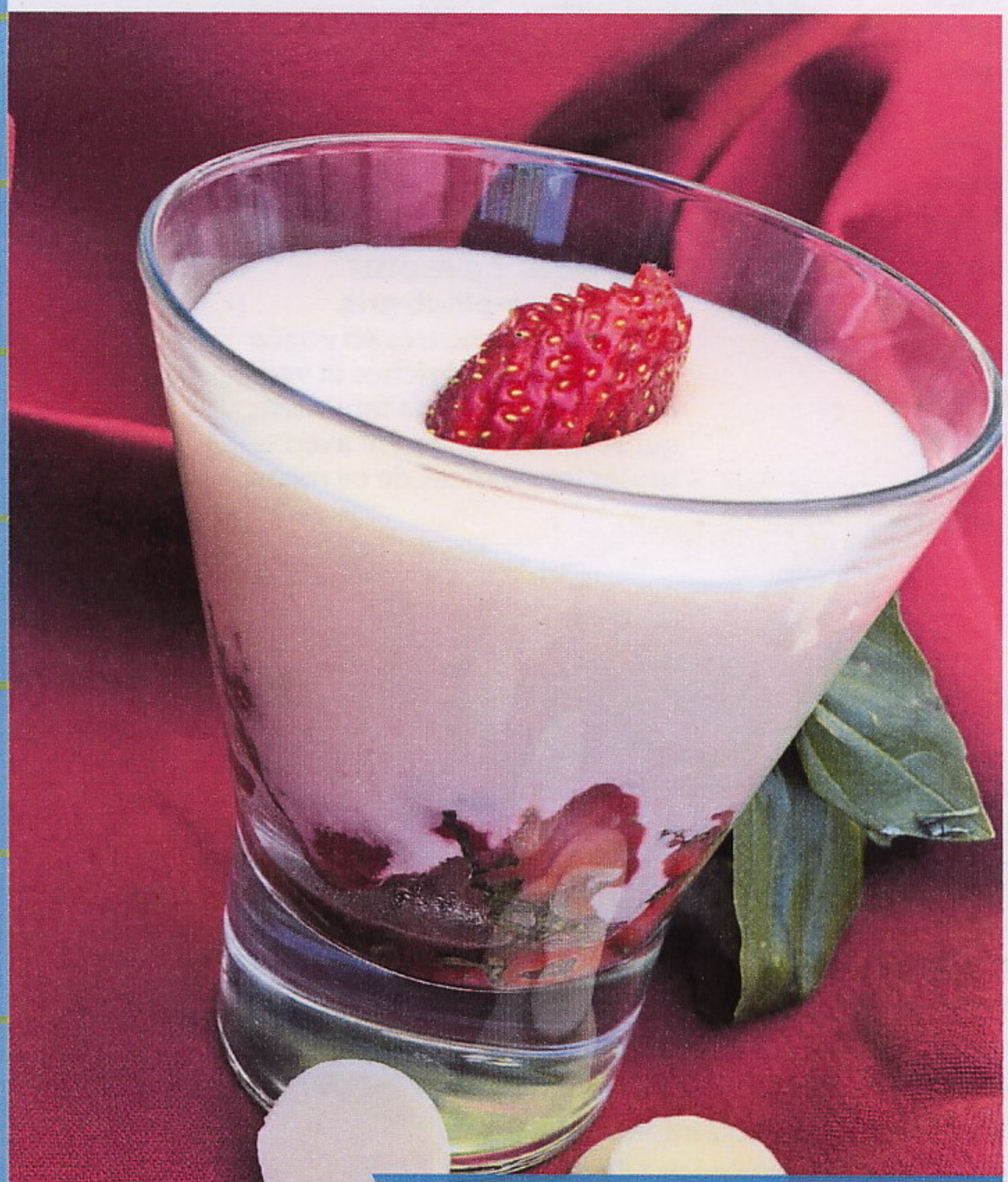
Côtes-de-provence rosé. Ce plat fin et léger, aux saveurs variées, s'accorde volontiers avec la fraîcheur fruitée et les notes d'agrumes, florales ou minérales du rosé.

plat

Galette de polenta grillée et salade de tomates cerise

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 20 MIN

1 Graissez un moule à gâteau rond à l'**huile d'olive.** Portez 40 cl d'eau à ébullition avec **1 cube de bouillon de volaille** et **25 cl de crème liquide**. Salez et poivrez. Versez en pluie **250 g de polenta** précuite et laissez cuire 4 à 5 minutes sans cesser de remuer. Ajoutez **50 g de parmesan** râpé, mélangez et versez dans le moule.
2 Enfournez à 180 °C (th. 6) pour 15 minutes jusqu'à ce que la polenta dore.
3 Épluchez et hachez **1 oignon nouveau**. Rincez **400 g de tomates cerise** et coupez-les en deux. Dans une jatte, mélangez les tomates avec l'oignon, arrosez de **8 c. à soupe d'huile d'olive** et d'un filet de **vinaigre balsamique**. Salez et poivrez. Servez avec la polenta grillée.



Ça fait la différence !
En hiver, vous pouvez remplacer les fraises au basilic par des suprêmes de pamplemousse à l'estragon.

dessert

Poêlée de fraises au basilic et mousse au chocolat blanc

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 30 MIN
· CUISSON 3 MIN
· RÉFRIGÉRATION 2 H

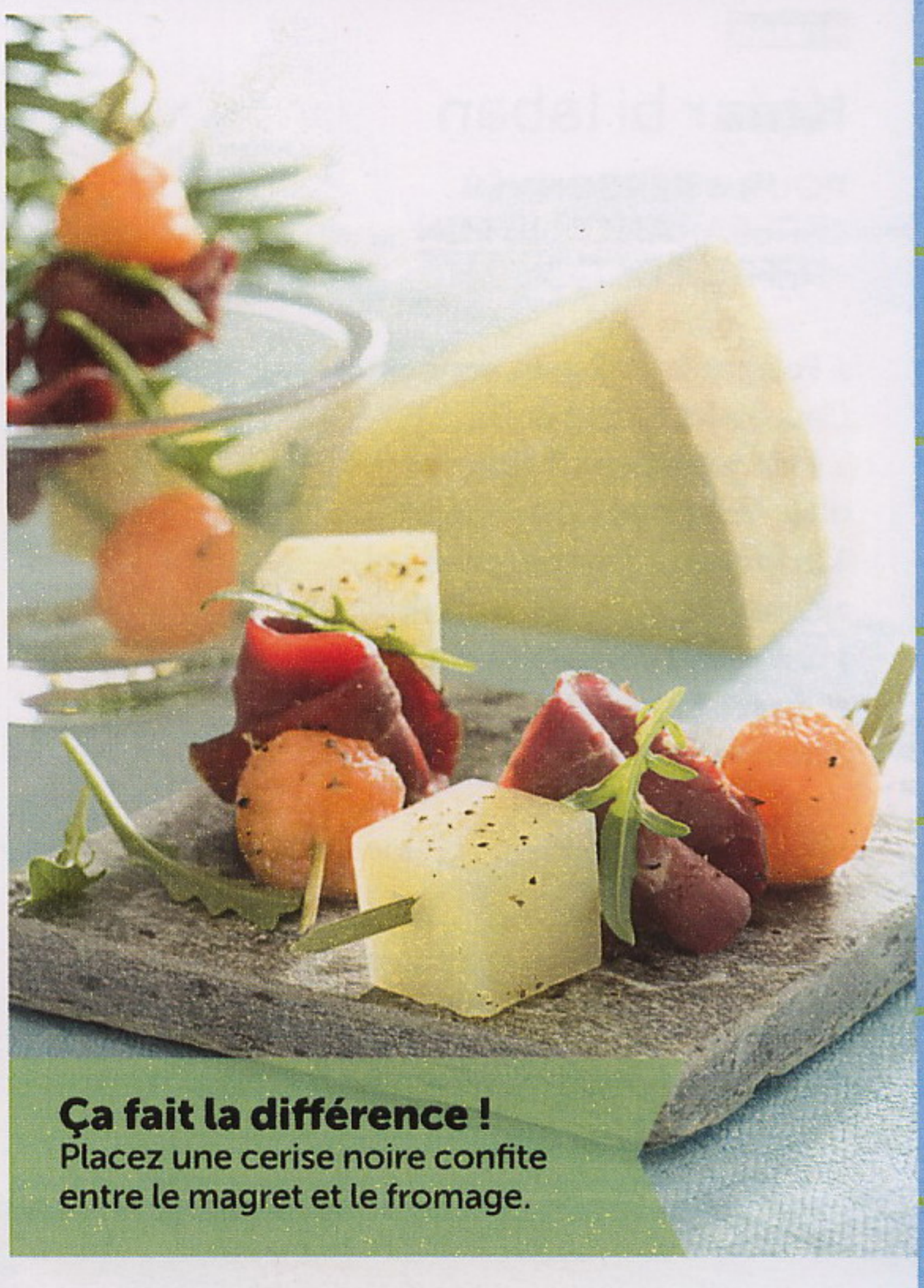
1 Faites chauffer dans une casserole **20 cl de crème liquide à 30 %** jusqu'à ébullition. Cassez **300 g de chocolat blanc à pâtisser** en morceaux, incorporez-le dans la crème et faites fondre sur feu doux. Laissez refroidir à température ambiante.
2 Lavez et équeutez **250 g de fraises**, taillez-les en quatre. Faites chauffer dans une poêle **2 c. à soupe d'huile d'olive Lesieur**. Hors du feu, ajoutez les fraises en remuant 30 secondes. Égouttez et réservez au frais.
3 Montez **60 cl de crème liquide** en chantilly à l'aide d'un batteur électrique. Incorporez à la spatule le chocolat blanc fondu, mais pas chaud. Réservez au frais.
4 Ciselez **10 feuilles de basilic**, mélangez-les aux fraises. Disposez les fraises dans le fond de 4 verres et recouvrez de mousse chocolat. Laissez reposer 2 heures au réfrigérateur.

entrée

Brochettes de brebis à la roquette, melon et magret fumé

POUR 4 PERSONNE
· PRÉPARATION 15 MIN

1 Détaillez **1 melon** en billes ou en petites tranches. Coupez **100 g de Pur Brebis Pyrénées** en cubes.
2 Sur des pics en bois, alternez 1 bille de melon, **1 tranche de magret fumé**, 1 cube de fromage et **1 ou 2 feuille(s) de roquette.** Salez, poivrez et arrosez d'un filet d'**huile d'olive**.



Ça fait la différence !
Placez une cerise noire confite entre le magret et le fromage.

plat

Minipizza oignon, bleu et coppa

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 15 MIN

1 Coupez **100 g de roquefort** en petits dés. Lavez une dizaine de feuilles de **roquette**.
2 Étalez **1 pâte à pizza**. À l'aide d'un emporte-pièce, découpez 4 disques de 10 cm de diamètre. Disposez-les sur une plaque allant au four, étalez sur chacune **1 c. à soupe de confiture d'oignon** et répartissez le roquefort. Enfournez à 210 °C (th. 7) pour 15 minutes.
3 Sortez les pizzas, disposez sur chacune **1 tranche de coppa** et un peu de roquette.

Pour ce menu
Alsace-pinot-gris.
Ce cépage blanc très en vogue offre des arômes riches et variés, avec un soupçon de tendresse, qui se marient joliment avec toutes les nuances de ce repas.

dessert

Tartelette aux pignons de pin

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 30 MIN · CUISSON 30 MIN

1 Mélangez bien **150 g de farine, 1 c. à café de sucre** et **1 pincée de sel** au fouet. Ajoutez **30 g de beurre** coupé en petits morceaux et mélangez à nouveau.
2 Incorporez 1,5 c. à soupe d'eau glacée. Mélangez, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire. Formez une boule avec la pâte et étalez-la au rouleau sur le plan de travail fariné. Découpez-la en 4 disques et étalez-les dans des moules à tartelette. Placez au frais 30 minutes.
3 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans une jatte, mélangez **60 g de cassonade** avec **2,5 g de fécule de maïs**. Ajoutez **2 œufs** et fouettez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Incorporez **125 g de sirop d'érable, 125 g de pignons de pin** grillés et **30 g de beurre demi-sel** fondu.
4 Répartissez cette préparation dans les moules et enfournez pour 30 minutes environ, jusqu'à ce que la garniture soit bien figée. Laissez refroidir avant de servir.

entrée

Roquette aux pignons

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 5 MIN

1 Grillez **60 g de pignons de pin** dans une poêle sans matière grasse. Laissez refroidir.
2 Lavez et essorez **125 g de feuilles de roquette**. Déposez-les dans un saladier.
3 Dans un bol, mélangez **1 c. à soupe de vinaigre balsamique, 3 c. à soupe d'huile d'olive, 1 pincée de sel** et **1 pincée de poivre blanc moulu.** Versez la vinaigrette dans le saladier et mélangez.
4 Parsemez de pignons de pin et servez.

Ça fait la différence !
Incorporez quelques pruneaux hachés ou des fruits secs au camembert.

Pour ce menu

Bergerac rouge. Le fruité de ces vins de facture classique, à boire jeunes, épouse adroitement les saveurs et les textures mêlées de la viande et du fromage de ce plat savoureux.

plat

Roulé de filet mignon de porc au camembert

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 30 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dédoublez **2 filets mignons de porc de 400 g** à l'aide d'un couteau bien aiguisé, de manière à obtenir 4 escalopes.
2 Retirez un peu de croûte d'**½ camembert de Normandie E. Graindorge**, coupez-le en fines tranches, couvrez-en les escalopes. Poivrez légèrement, posez quelques **feuilles de sauge**, roulez chaque escalope en rôti en serrant avec de la ficelle de cuisine. Salez, poivrez et parsemez de **grains de cumin**.
3 Enfournez pour 30 minutes. Déglacez le plat de cuisson avec un peu d'eau. Grattez le fromage déposé dans le plat, faites chauffer à feu vif et versez sur les escalopes. Décorez de quelques feuilles de sauge.

dessert

Far à la rhubarbe

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 30 MIN

1 Mélangez **50 cl de lait, 150 g de farine, 100 g de sucre** et **3 œufs** avec **1 petit verre de calvados.**
2 Beurrez un moule, déposez-y **1 grand bol de rhubarbe** épluchée et coupée en petits cubes.
3 Versez la pâte sur la rhubarbe. Enfournez à 150 °C (th. 5) pour 30 minutes. Une fois cuit, saupoudrez le gâteau de **sucre vanillé**, couvrez d'un papier aluminium. Lorsque le sucre est fondu, dégustez tiède.

entrée

Aspic de concombre et de crevettes

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· RÉFRIGÉRATION 4 H

1 Décortiquez **120 g de crevettes** cuites et réservez.
2 Épluchez **650 g de concombres**, coupez-les en gros morceaux puis mixez-les. Dans une casserole, faites bouillir cet appareil pendant 5 minutes. Ajoutez **40 cl de lait de coco** et poursuivez la cuisson 5 minutes. Dès la reprise de l'ébullition, ajoutez **2 g d'agar-agar**. Ajoutez de la **ciboulette hachée**, les crevettes, **25 cl d'huile,** salez.
3 Versez l'appareil dans un moule à cake et laissez refroidir, placez au réfrigérateur 4 heures. Démoulez, parsemez de **graines de sésame et de paprika**.

Pour ce menu

Sauvignon de Touraine. Ce vin blanc sec et fruité, avec souvent une note minérale, est à l'aise sur cette entrée et ce plat tous les deux fins et frais.

dessert

Fondue de fruits d'été

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN · REPOS 2 H

1 Lavez et équeutez **250 g de fraises.** Rincez **2 barquettes de 500 g de framboises** et 1 **bouquet de menthe fraîche**.
2 Dans un saladier, mettez-les à mariner entières avec **15 cl de vin blanc moelleux, 10 cl d'eau** et **3 c. à soupe de Canderel 100 % Sucralose** pendant 2 heures.
3 Pelez **1 melon, ¼ de pastèque** et **2 bananes,** coupez-les en morceaux.
4 Retirez le bouquet de menthe du saladier, mixez les fraises et les framboises avec leur jus. Versez dans un petit récipient.

plat

Pavé de saumon, sauce au poivron rouge et tagliatelles de légumes

POUR 2 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 30 MIN

1 Dans une casserole d'eau, versez **2 c. à café de fumet de poisson** et de l'**aneth.** Portez à ébullition et versez **100 g de riz basmati**. Faites-le cuire 10 à 15 minutes.
2 Épluchez **2 poivrons rouges,** videz-les. Épluchez et coupez en deux **2 échalotes**. Placez-les dans le panier vapeur d'une cocotte.
3 Lavez **2 carottes** et **2 courgettes**, taillez-les en tagliatelles à l'aide d'un Économe, placez-les avec les échalotes et les poivrons. Ajoutez **2 pavés de saumon.** Salez, poivrez et saupoudrez d'un peu d'aneth. Faites cuire 10 minutes après le sifflement de la cocotte.
4 Rassemblez dans une casserole l'échalote, les poivrons, **40 cl de crème liquide, 2 c. à café de fumet de poisson** et **2 c. à café de Maïzena.** Mixez le tout, laissez chauffer à feu moyen 5 minutes jusqu'à ce que la sauce s'épaississe, sans cesser de remuer. Servez les pavés nappés de sauce avec le riz et les tagliatelles de légumes.

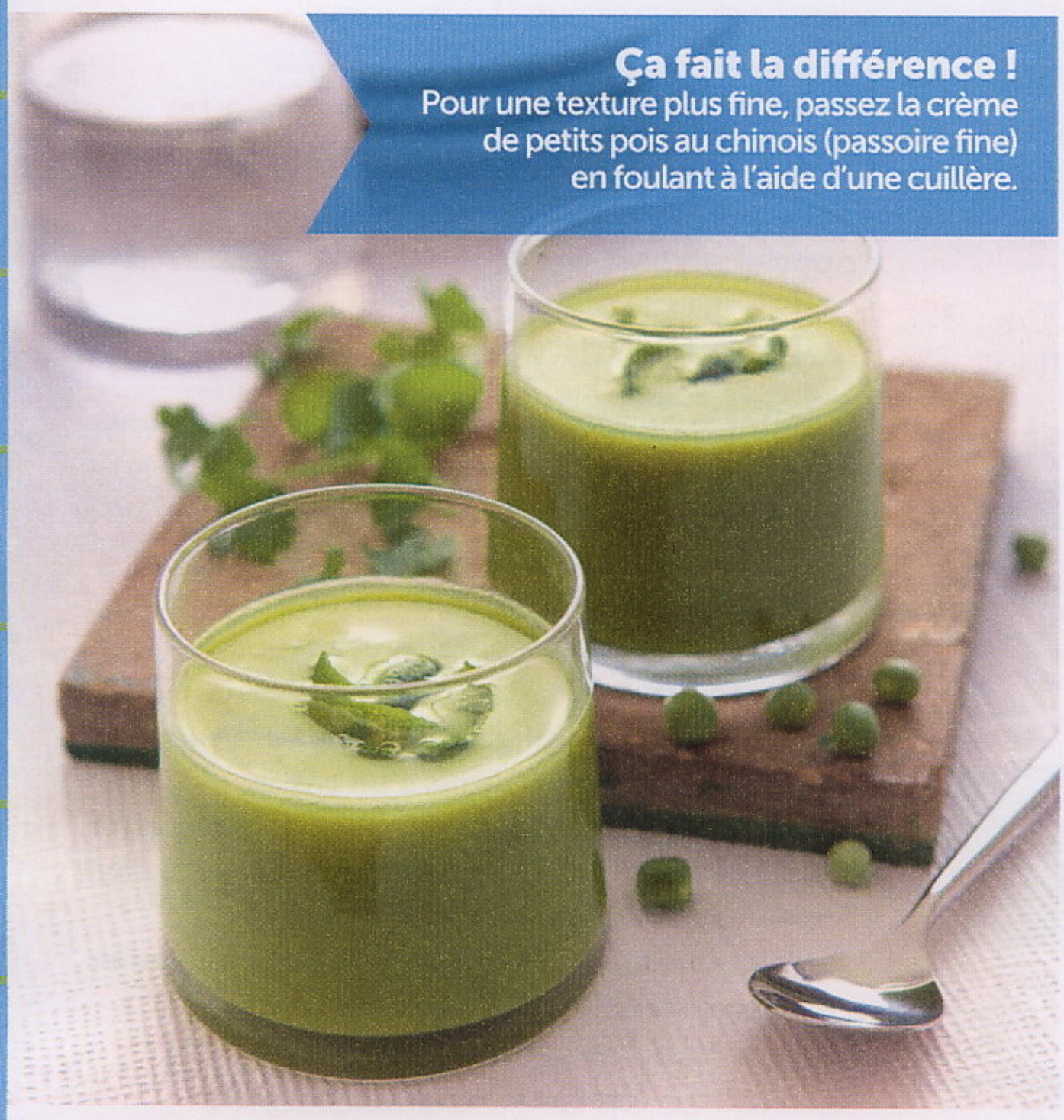
Ça fait la différence !

Proposez les fruits coupés à tremper dans le coulis avec des fourchettes à fondue.

entrée

Crème de petits pois à la coriandre et au citron vert

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 30 MIN



Ça fait la différence !
Pour une texture plus fine, passez la crème de petits pois au chinois (passoire fine) en foulant à l'aide d'une cuillère.

1 Rincez à l'eau courante **500 g de petits pois** écossés. Pelez et ciselez **1 oignon**. Dans une grande casserole, mettez-le à suer avec **1 c. à soupe d'huile d'olive**, sans coloration. Ajoutez 1,5 litre d'eau et **1 cube de bouillon de légumes.**
2 Coupez grossièrement **½ bouquet de coriandre fraîche** (réservez 2 brins). Plongez-la dans le bouillon. Portez à ébullition, puis versez les petits pois. Laissez cuire 25 minutes. Mixez au mixeur plongeant. Laissez refroidir et placez au frais.
3 Lavez **1 citron vert non traité** et séchez-le. Prélevez-en le zeste au zesteur (si vous le faites manuellement, ne râpez pas la partie blanche qui peut se révéler amère). Servez la crème de petits pois bien fraîche dans des verrines, parsemée de zestes de citron et de pluches de coriandre réservées.

Pour ce menu
Alsace-gewurztraminer. Puissant, riche, épicé et fruité, mais aussi doux, frais et légèrement minéral, ce vin joue avec toutes ses palettes pour flirter avec chaque composante du menu.

plat

Cuisse de dinde caramélisée au curry

POUR 8 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 2 H 30

1 Braisez **2 cuisses de dinde** sans coloration au four à 150 °C (th. 5) en remplissant le plat aux deux tiers d'eau avec **1 oignon, 1 carotte, 1 branche de céleri** émincé et **1 bouquet garni.** Cuisez pendant 2 heures.
2 Retirez les cuisses, filtrez le bouillon. Colorez les cuisses dans une cocotte côté peau, ajoutez **24 oignons grelot,** 1 grosse noix de **beurre.** Faites cuire lentement en arrosant fréquemment pour obtenir une peau bien dorée et croustillante.
3 Retirez cuisses et oignons. Dans cette même cocotte, ajoutez **1 c. à café de curry**. Déglacez avec 15 cl de bouillon de dinde, réduisez légèrement et servez avec un risotto.

dessert

Poêlée avec restes de fruits

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 10 MIN
· REPOS 10 MIN

1 Fendez **1 gousse de vanille** en deux dans le sens de la longueur et grattez les graines. Mélangez-les avec **25 g de cassonade**. Coupez **2 abricots** en quatre. Épluchez **1 pêche jaune** et **1 poire,** coupez-les en six. Nettoyez, équeutez et dénoyautez **100 g de cerises.**
2 Dans une grande poêle, faites fondre **25 g de beurre demi-sel** avec la cassonade vanillée et ajoutez les fruits. Faites sauter **100 g de framboises** délicatement afin de les enrober de cassonade et de beurre pendant 5 minutes.
3 Coupez le feu et laissez reposer 10 minutes dans la poêle avant de servir parsemé de framboises.

entrée

Soupe de tomate

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 20 MIN

1 Épluchez et hachez **1 gousse d'ail** et **1 oignon nouveau.** Ébouillantez **800 g de tomates**, épluchez-les et hachez-les grossièrement. Lavez **1 poivron rouge**, retirez le pédoncule, les graines et la partie blanche. Émincez-le.
2 Dans une grande casserole, faites revenir l'ail, l'oignon et le poivron avec **50 g de beurre**. Laissez cuire 5 minutes en remuant de temps en temps.
3 Ajoutez les tomates concassées et **1 cube de bouillon de légumes**. Salez, poivrez et couvrez d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire 15 minutes.
4 Ajoutez **15 cl de crème fraîche**, mixez longuement et passez la soupe au travers d'un moulin à légumes muni d'une grille fine.

À servir avec…
Un riz blanc basmati ou un mesclun de salade. Ajoutez des baies roses.

Pour ce menu
Pacherenc-du-vic-bilh doux.
Choisir une cuvée jeune et précoce de ce vin du Sud-Ouest très expressif, pour que ses arômes de fruits exotiques et son équilibre s'accordent à ceux du repas.

plat

Blanc de poulet rôti et chutney de pêches jaunes

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON DU POULET 12 MIN
· CUISSON DU CHUTNEY 25 À 30 MIN

1 Préparez le chutney, lavez et séchez **5 pêches jaunes de nos Régions,** coupez-les en petits morceaux. Hachez **1 gousse d'ail** et **1 petit oignon**.
2 Coupez **4 cornichons** en petits dés. Chauffez **2 c. à soupe d'huile d'olive** dans une casserole, dorez l'ail et l'oignon, ajoutez les pêches et saisissez le tout 5 minutes en remuant. Versez 5 cl d'eau (ou de cidre). Ajoutez **1 c. à café de gingembre râpé, 1 c. à soupe de graines de moutarde, le jus d'un citron, 4 c. à soupe de miel** et les cornichons. Salez et poivrez. Mélangez et laissez cuire à couvert à feu doux pendant 25 minutes en remuant de temps en temps.
3 Pendant ce temps, coupez **900 g de blanc de poulet** en morceaux de taille égale. Émincez **2 oignons nouveaux** et hachez **1 gousse d'ail**.
4 Chauffez **3 c. à soupe d'huile** dans une poêle et dorez-y l'oignon avec **1 c. à café de gingembre râpé** et l'ail, ajoutez le poulet et quelques brins de **romarin**. Laissez cuire 5 minutes en remuant.
5 Ajoutez **2 c. à café de miel**, mélangez et dorez toutes les faces du poulet. Répartissez le poulet dans des assiettes creuses, disposez une cuillerée à soupe de chutney tiède et dégustez.

dessert

Crème COCO

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 5 MIN · CUISSON 30 MIN

1 Faites chauffer **75 cl de lait.** Dans un récipient, battez **3 œufs**, puis incorporez **1 boîte de lait concentré sucré**. Ajoutez **50 g de noix de coco râpée**, puis le lait chaud et mélangez.
2 Versez dans des ramequins et enfournez au bain-marie pour 30 minutes à 150 °C (th. 5). En fin de cuisson, passez en position gril quelques minutes pour dorer les crèmes.

entrée

Salade estivale

POUR 4 PETITS GOURMANDS
· PRÉPARATION 20 MINUTES

1 Faites blanchir **1 poignée de haricots verts** dans de l'eau bouillante salée 5 minutes sans couvrir, ils doivent rester un peu croquants. Égouttez-les et rafraîchissez-les à l'eau froide.
2 Coupez **2 tomates** en rondelles. Râpez **1 betterave crue.** Réservez. Râpez **2 carottes**, puis coupez **1 concombre** en rondelles ou en bâtonnets. Coupez les feuilles d'**1 salade** en lanières après l'avoir lavée et essorée.
3 Pressez **1 citron** et confectionnez une citronnette avec un tiers de jus de citron et deux tiers d'**huile d'olive**. Disposez tous les légumes dans de grandes assiettes, salez, saupoudrez d'estragon et arrosez de citronnette.

plat

Œuf purée au four

POUR 6 PETITS GOURMANDS
· PRÉPARATION 15 MINUTES
· CUISSON 15 MINUTES

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Préparez **1 sachet de 125 g de purée en flocon** selon le mode d'emploi. Salez et poivrez.
2 Lavez et coupez **2 tomates** en dés. Coupez **2 tranches de jambon** en petites lanières. Beurrez 6 ramequins et répartissez la purée à l'intérieur. Disposez les dés de tomates et les lanières de jambon dessus.
3 Cassez **1 œuf** dans chaque ramequin. Salez et poivrez. Enfournez les ramequins pour 10 à 15 minutes.

Ça fait la différence !
Pour plus de saveur, aromatisez la chantilly avec du sirop à la violette ou à la vanille...

dessert

Cannoli crème et fruits confits

POUR 6 PETITS GOURMANDS · PRÉPARATION 30 MINUTES
· CUISSON 1 MINUTE · REPOS 1 HEURE

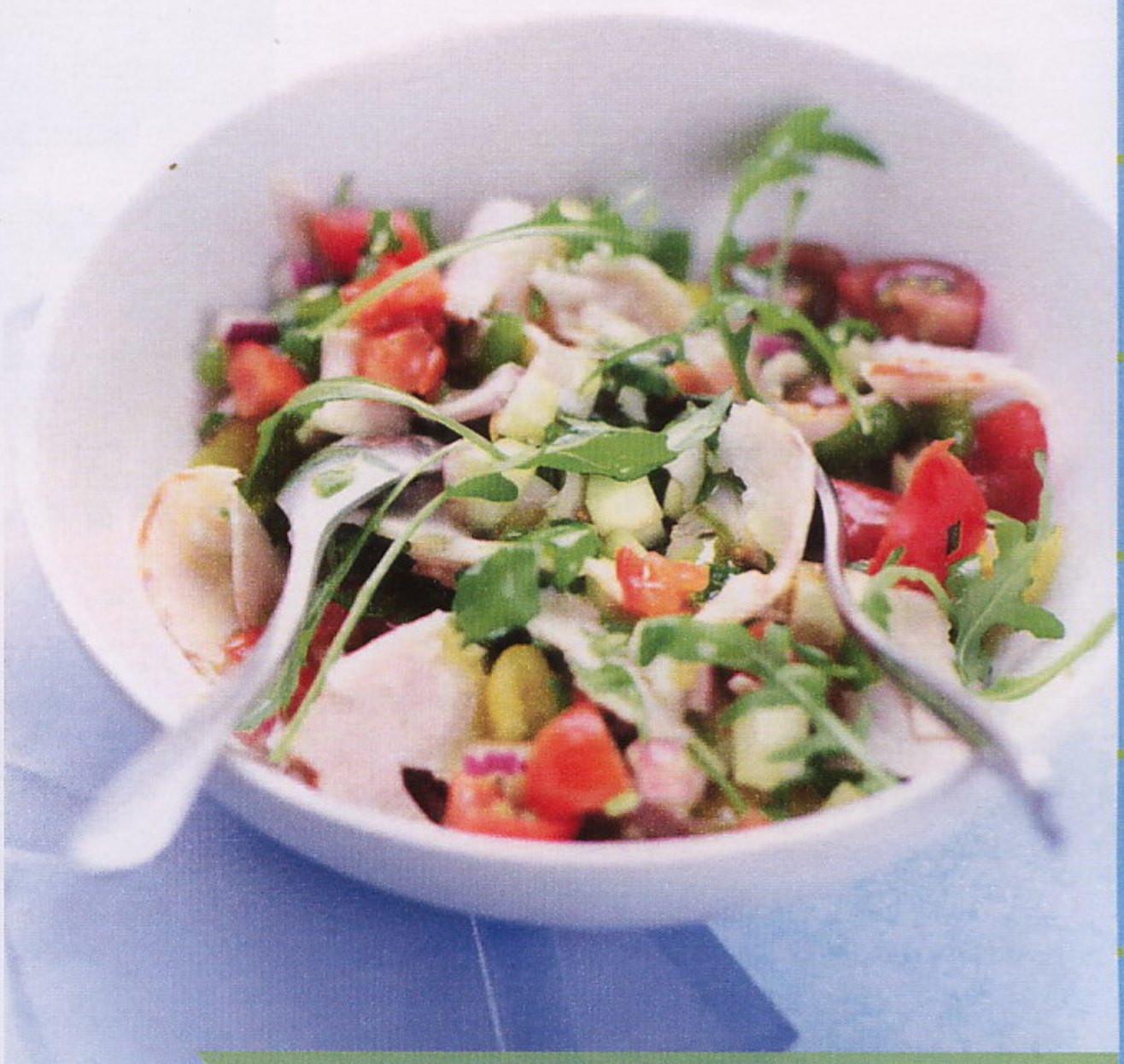
1 Fouettez pendant quelques minutes **30 g de sucre semoule** avec **50 g de Beurre tendre Elle & Vire**, préalablement ramolli. Versez peu à peu **210 g de farine**, le sel, puis **1 œuf** et **2 c. à soupe de jus d'orange**. Travaillez le tout à l'aide d'un batteur, puis pétrissez à la main pour former une boule souple. Placez-la dans un récipient au frais pendant une heure.
2 Séparez la pâte en 12 parts et découpez, à l'aide d'un emporte-pièce dentelé, des cercles de 8 à 10 cm de diamètre. Roulez chaque cercle autour d'un moule à cannoli (ou sur des cannelloni) et scellez-les avec du lait.
3 Faites frire les cannolis dans l'huile de friture, retirez-les dès qu'ils sont dorés. Placez-les sur un papier absorbant et saupoudrez de sucre glace.
4 Mélangez **50 g de ricotta** avec **30 g de sucre glace**. Fouettez **20 cl de Crème fleurette entière Elle & Vire** en chantilly bien ferme et incorporez-y délicatement la préparation à la ricotta puis **2 cuillerées à soupe de fruits confits**. Placez au frais. Remplissez les cannolis de crème à l'aide d'une poche à douille puis saupoudrez avec quelques fruits confits. Placez au frais en attendant de déguster.

entrée

Salade aux fines herbes et chiffonnade de blanc de dinde rôti

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN

1 Lavez **150 g de roquette, 10 tomates cerise rouges, 10 tomates cerise jaunes** et **10 radis,** disposez la roquette au fond d'un saladier. 2 Lavez, séchez et coupez en deux les tomates cerise. Lavez, séchez et ôter les fanes des radis. Coupez-les en deux. Versez le tout dans le saladier. Ajoutez ensuite **1 petite boîte de maïs doux**. 3 Découpez **150 g de blanc de dinde rôti Aoste** en petites lamelles et disposez-les sur la salade, ainsi que quelques **noix**. 4 Pour la sauce salade, commencez par verser **2 c. à soupe d'huile d'olive** dans un bol, puis **½ c. à soupe de vinaigre**. Salez et poivrez. Ajoutez **2 échalotes** préalablement coupées, puis un peu de **moutarde**. Émulsionnez.



Ça fait la différence !
Pour avoir une vinaigrette bien émulsionnée, versez tous les ingrédients dans un pot à confiture, fermez-le et secouez fortement.

Pour ce menu

Côtes-du-jura blanc. Ce vin sec et savoureux, souvent tiré en tout ou partie de chardonnay, devrait se montrer à l'aise sur l'entrée comme sur le plat.

dessert

Entremets à l'abricot et au romarin

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 30 MIN
· CUISSON 20 MINUTES · CONGÉLATION 2 H 30

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mélangez **90 g de sucre glace** et **120 g de poudre d'amande** dans une jatte. Dans un saladier, montez **4 blancs d'œufs** en neige avec **30 g de sucre semoule**. Incorporez-les au mélange sucre-amande. 2 Ajoutez petit à petit **20 g de beurre** fondu. Garnissez un moule beurré de la préparation et enfournez pour 20 minutes. Laissez reposer 5 minutes avant de démouler. 3 Faites chauffer **450 g de purée d'abricots** et ajoutez-y **2 branches de romarin.** Laissez-les infuser 10 minutes. Retirez-les de la casserole, ajoutez 50 cl d'eau, **2 g d'agar-agar** et **50 g de sucre**, portez à ébullition 3 minutes. Étalez dans le moule, placez au congélateur 30 minutes. Démoulez et réservez au frais. 4 Faites fondre **50 g de praliné**. Montez **200 g de crème fraîche** en chantilly avec **15 g de sucre vanillé**. Incorporez-en un tiers dans le praliné. Mélangez, puis ajoutez le reste. 5 Coupez le biscuit en deux horizontalement. Chemisez le fond et les bords du moule de mousse praliné. Déposez dessus un demi-biscuit, puis la compotée d'abricots et le second fond de biscuit. Laissez prendre au congélateur 2 heures.

plat

Hamburger végétarien

POUR 5 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MINUTES
· CUISSON 15 MINUTES

1 Mixez **200 g de petits pois en boîte, 200 g de maïs en boîte, 1 oignon** coupé en quatre et **1 œuf**. Ajoutez au mélange des épices (**sel, poivre, paprika, cumin, curry...**), **2 c. à soupe de farine** et de la **chapelure** jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse afin de pouvoir former des galettes.
2 Formez 5 galettes dans une poêle chaude avec un peu d'**huile**. Laissez cuire environ 15 minutes à feux moyen. Déposez sur chacune **1 tranche de fromage** à hamburger pour qu'elles fondent un peu et retirez du feu.
3 Composez les hamburgers avec **5 pains à hamburger, 5 feuilles de salade, 5 tranches de tomates**, les sauces (**mayonnaise et ketchup**) et la galette.

entrée

Poivrons et amandes grillés, chèvre frais

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 25 MINUTES
· CUISSON 20 MINUTES

1 Épluchez et hachez **½ oignon.** Ébouillantez **3 tomates**, pelez-les et hachez-les. Coupez **3 poivrons rouges** en deux, retirez les graines et le pédoncule, détaillez-les en bâtonnets. Faites revenir l'oignon et les poivrons avec **4 c. à soupe d'huile d'olive** dans une casserole, en remuant souvent.
2 Une fois les oignons translucides, ajoutez-y les tomates, **1 pincée de piment de Cayenne, 1 c. à café de miel liquide**. Salez et poivrez. Laissez cuire à feu doux, à couvert, pendant 10 minutes. Retirez le couvercle et continuez la cuisson 10 minutes.
3 Faites griller à sec **1 c. à soupe d'amandes effilées** dans une poêle, sans cesser de remuer. Coupez **1 fromage de chèvre sec** en dés. Répartissez les poivrons dans des verrines, ajoutez-y 1 à 2 cubes de fromage et saupoudrez d'amandes. Servez tiède ou froid.

Pour ce menu
Côtes-du-rhône blanc. Assemblage de plusieurs cépages, rond, sec, floral et fruité avec une touche minérale, il épousera sans peine la riche palette de saveurs offerte par l'entrée et le plat.

dessert

Profiteroles express

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 5 MIN

1 Dans une casserole, portez à ébullition **10 cl de crème liquide** avec **1 c. à soupe de cassonade** et 5 cl d'eau. Ajoutez **75 g de chocolat noir** cassé en petits morceaux et fouettez afin de le faire fondre.
2 Coupez **12 chouquettes** en deux et farcissez-les de **50 cl de glace à la vanille**. Disposez-les sur des assiette trois par trois et arrosez-les de sauce au chocolat.

L'accessoire
Vous pouvez utiliser un siphon pour réaliser la chantilly au parmesan en laissant celui-ci fondre dans la crème chaude.

plat

Mille-feuille d'aubergine, chantilly de parmesan et jambon de Savoie

POUR 12 PIÈCES
· PRÉPARATION 30 MIN
· CUISSON 30 MIN
· REPOS 15 MINUTES

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Déroulez **1 rouleau de pâte feuilletée** entre 2 feuilles de papier sulfurisé, sous une plaque lourde. Enfournez pour 30 minutes Laissez refroidir puis coupez la pâte en carrés de 3 cm de côté à l'aide d'un couteau à dents.
2 Épluchez **2 aubergines**, coupez-les en cubes de 1 cm. Faites-les revenir dans une poêle chaude avec **5 cl l'huile d'olive**. Salez. Couvrez et laissez confire 20 minutes. Mettez sur une plaque et parsemez **2 pincées de piment d'Espelette.** Laissez refroidir 20 minutes.
3 Fouettez **20 cl de crème liquide entière** en chantilly dans un bol froid. Incorporez **100 g de parmigiano reggiano, 5 cl d'huile d'argan** et **3 pincées de piment d'Espelette**. Versez dans une poche à douille.
4 Coupez **6 tranches de jambon cru de Savoie Aoste** en trois. Superposez 1 morceau de feuilletage, 1 carré de jambon et de la compotée d'aubergine. Versez un peu de chantilly au parmesan, Renouvelez l'opération et terminez par 1 carré de feuilletage et 1 de jambon.

entrée

Croque mozza-tomate

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 15 MINUTES

1 Coupez 4 grosses rondelles de **tomate**. Coupez en 8 tranches **200 g de mozzarella**. Coupez **1 tranche de jambon** en quatre, beurrez **8 tranches de pain de mie**.
2 Composez vos croques en superposant 1 tranche du pain de mie, 1 tranche de mozzarella, 1 tranche de jambon, 1 rondelle de tomate, un peu de **basilic**, un peu de **fines herbes**, et 1 tranche de mozzarella. Recouvrez d'une autre tranche de pain de mie.
3 Faites chauffer de l'**huile d'olive** dans une poêle, faites-y dorer vos croques à feu moyen, retournez-les délicatement et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

plat

Poulet grillé au sésame

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MINUTES
· CUISSON 10 MIN
· REPOS 5 MIN

1 Incisez **4 escalopes de poulet** en portefeuille. Dans un bol, mélangez **2 c. à soupe de fines herbes** et **4 c. à soupe de caviar d'aubergine**, salez et poivrez. Garnissez les escalopes de cette farce.
2 Versez **4 c. à soupe de graines de sésame** dans une assiette creuse et trempez-y les escalopes sur les deux faces.
3 Dans une poêle, faites chauffer **4 c. à soupe d'huile de tournesol** à feu moyen et faites griller les escalopes pendant 5 minutes de chaque côté. Salez, poivrez et laissez reposer la viande 5 minutes dans la poêle couverte hors du feu.

Le + santé
Dans une version non lactée, mixez les fruits avec un thé sucré parfumé aux épices (cardamome, girofle, cannelle, poivre...) ou aux herbes fraîches (menthe, mélisse, verveine citron, citronnelle...) et des glaçons.

Pour ce menu
Minervois rouge.
À condition d'être assez jeune et frais, ce vin du Languedoc aux notes de fruits rouges et d'épices, s'entendra fort bien avec le poulet sans déparer avec l'entrée.

dessert

Milk-shake abricot-pêche

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 10 MIN

1 Lavez **8 abricots** et **4 nectarines** (ou 4 pêches pelées) puis coupez-les en deux pour en ôter les noyaux. Taillez-les grossièrement en morceaux.
2 Pressez **½ citron** puis citronnez les fruits. Déposez-les dans le bol du mixeur. Versez **75 cl de lait** et ajoutez **4 boules de glace à la vanille.**
3 Mixez et servez aussitôt dans des verres à jus de fruits avec des pailles larges.

entrée

Tiramisu de saumon fumé, avocat, pamplemousse rose

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 25 MINUTES

1 Pelez à vif à l'aide d'un couteau les segments d'**½ pamplemousse.** Réservez-les et filtrez le jus. Pelez et dénoyautez **1 avocat**, écrasez-le à la fourchette, salez, poivrez, ajoutez le jus de pamplemousse pour éviter l'oxydation.
2 Disposez au fond de 4 verrines des **blinis** de même diamètre. Ajoutez la crème d'avocat, puis **4 tranches de saumon fumé Delpeyrat** coupé en petites lamelles. Terminez par les suprêmes de pamplemousse.
3 Fouettez doucement **125 g de crème de mascarpone** avec **2 œufs**. Incorporez délicatement **100 g de crème** fouettée. Salez. Remplissez une poche à douille du mélange et versez dans les verrines. Ajoutez **1 c. à café de zeste de citron**, quelques brins de **ciboulette** et quelques **grains de mignonnette de poivre**. Dégustez très frais.

Ça fait la différence !
Ajoutez une petite pointe de ketchup à la sauce mascarpone.

Pour ce menu

Un **bordeaux blanc**, rond et fruité avec des notes d'agrumes, pour dialoguer avec l'entrée, puis un **côtes-du-rhône rouge,** charnu, mûr et épicé pour exalter le plat.

plat

Couscous en salade, souris d'agneau confite

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 25 MIN · CUISSON 3 H

1 Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Pelez et écrasez **4 gousses d'ail.** Dans une cocotte, saisissez **6 souris d'agneau** 5 minutes avec **6 cl d'huile d'olive, 1 brin de thym** et **2 feuilles de laurier**. Mettez ensuite la viande dans un plat, puis couvrez-la de papier aluminium. Enfournez pour 1 h 30, puis baissez la température à 90 °C (th. 3) et laissez cuire 30 minutes de plus. Désossez la viande et coupez-la en morceaux.
2 Dans une casserole, faites bouillir de l'eau avec **3 g de ras-el-hanout, 3 g de cumin en graines, 2 g de gingembre, 4 g de gros sel** et **3 cl d'huile d'olive**.
3 Épépinez **1 poivron rouge** et coupez-le en lamelles. Épluchez **2 carottes** et **2 navets**, puis taillez-les en cubes. Ajoutez ces légumes au bouillon épicé et laissez cuire 10 minutes. Après 5 minutes de cuisson, ajoutez **1 courgette** coupée en cubes.
4 Égouttez, puis assaisonnez avec du **piment d'Espelette, 3 cl de vinaigre balsamique** et **3 cl d'huile d'olive.** Répartissez **300 g de semoule** cuite sur 6 assiettes, puis les légumes et la viande.

dessert

Tarte multifruits

POUR 4 À 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MINUTES
· CUISSON 45 MINUTES
· REPOS 2 HEURES

1 Faites dissoudre **15 g de levure de boulanger** avec **1 pincée de sel** dans un peu d'eau tiède.
2 Travaillez du bout des doigts **150 g de farine** et **30 g de beurre** en morceaux, puis ajoutez peu à peu l'eau de levure. Pétrissez, rassemblez en boule et laissez reposer 2 heures dans un endroit tiède.
3 Dans une casserole, travaillez **1 œuf** avec **25 g de farine** et **30 g de sucre**. Ajoutez **1 verre de lait** peu à peu, faites chauffer en remuant sans arrêt jusqu'au premier bouillon. Laissez refroidir.
4 Pelez **3 poires**, coupez-les en deux, épépinez-les. Pochez-les 10 minutes avec 3 c. à soupe d'eau sucrée. Ne jetez pas l'eau.
5 Pelez **3 pommes**, coupez-les en fines tranches. Faites-les sauter dans une poêle bien beurrée.
6 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Abaissez la pâte en un cercle sur une plaque beurrée et farinée. Roulez le bord en bourrelet. Étalez-y la crème. Placez les demi-poires fendues en éventail. Posez les pommes en les faisant se chevaucher, et **8 abricots** au centre.
7 Réalisez un sirop avec un peu d'eau de cuisson des poires et **50 g de sucre**. Nappez-en les fruits. Enfournez pour 30 minutes.

Par Magali Kunstmann-Pelchat

Trucs et astuces

Faites cuire vos poissons à cœur afin d'éviter tout risque de contamination. Pour le thon et le saumon, préférez une cuisson sur feu vif.

VIVE LE POISSON !

Tout le monde s'accorde à dire que le poisson et les fruits de mer possèdent des qualités nutritionnelles précieuses. Malheureusement, en contact permanent avec l'environnement, ils sont aussi susceptibles d'être contaminés par des substances chimiques, des bactéries et autres parasites. Quels sont les risques liés à la consommation des produits de la mer et de la pêche ? Quels en sont les bénéfices ? Les recommandations en **15 points** de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses).

Je décode

1 Deux fois par semaine, c'est bien

Pour couvrir nos besoins en nutriments, notamment en protéines, en minéraux et en vitamines dont il est une excellente source, il est recommandé de consommer deux portions de poisson par semaine, dont une de saumon, de sardine, de maquereau, de hareng ou de truite fumée. En effet, ces poissons gras à forte teneur en oméga 3, dits à longue chaîne car ils contiennent des triglycérides (EPA et DHA), interviennent dans la prévention des maladies cardio-vasculaires, ainsi que dans le développement et le fonctionnement de la rétine, du cerveau et du système nerveux.

• **Je remplace :** par un poisson gras à teneur moyenne en oméga 3 comme le rouget, l'anchois, le pilchard, le bar (ou loup), la truite, la dorade, le turbot, l'éperlan, le brochet, le flétan pour les enfants de 3 à 10 ans.

2 Souvent poisson varie

Toujours dans un souci nutritionnel, on oublie sa recette fétiche de poisson et on pense à varier les espèces ! On alterne également avec du poisson maigre à faible teneur en oméga 3 comme le thon en conserve, le colin (ou lieu noir), le cabillaud, le merlan, la sole, la julienne, la raie, le merlu, la lotte, le carrelet (ou plie) et la limande.

• **Je retiens :** par semaine et pour les personnes de plus de 10 ans, c'est 1 portion de poisson à forte teneur en oméga 3 + 1 portion de poisson à faible teneur en oméga 3 ou bien 2 portions de poisson à teneur moyenne en oméga 3.

3 Sauvage ou bien d'élevage…

Afin de limiter le risque d'exposition aux contaminants chimiques (PCB, methylmercure notamment), on diversifie les lieux d'approvisionnement en consommant des poissons sauvages, d'élevage, de mer, de rivière…

• **Je privilégie :** des produits de saison. En ce moment, j'achète du hareng, de la dorade grise, du tacaud, du colin, des maquereaux, des sardines, des anchois de Méditerranée, des tourteaux, des moules.

La sardine fait partie des poissons à forte teneur en omega 3.

4 Pêche autorisée

En filtrant l'eau, les coquillages peuvent accumuler de grandes quantités de bactéries, virus et parasites qui ne se détruisent qu'à la cuisson. On évite donc de manger des fruits de mer crus s'ils ne proviennent pas d'une zone d'élevage autorisée et contrôlée.

• **Je me renseigne :** des pollutions en cours lorsque je pêche moi-même.

5 Pêcheur, attention !

Certaines espèces de poissons d'eau douce sont fortement bio-accumulateurs, notamment de micro-organismes pathogènes d'origine humaine, animale, hydrique ou tellurique présents dans l'eau. Il convient donc de limiter la consommation d'anguille, de barbeau, de brème, de carpe et de silure à 2 fois par mois seulement.

Je prépare

6 Les 4 gestes de base

Pour conserver la qualité du poisson et des produits de la pêche et éviter tout risque sanitaire :

- **On demande** à son poissonnier de vider le poisson ou on le fait dès le retour du marché.
- **On place** les produits dans un sac isotherme jusqu'à la maison.
- **On les range** immédiatement dans la partie la plus froide du frigo entre 0 et 4 °C.
- **On les consomme** dans les 48 heures maximum (excepté pour certains fruits de mer comme les huîtres qui peuvent attendre une semaine au frais).

Placez vos poissons dans la partie la plus froide du frigo, entre 0 et 4 °C et consommez-les dans les 48 heures.

7 Vigilance sur le poisson cru

En plus des quatre gestes de base ci-dessus, on congèle le poisson une semaine, avant de le consommer, pour détruire les parasites potentiellement présents. Indispensable pour les carpaccios, les tartares et les sushis.

8 Deux heures dehors ou poubelle !

Une fois les coquillages et crustacés sortis du réfrigérateur, il est impératif de les consommer dans les deux heures (pour une dégustation crue). On oublie donc les fruits de mer qui traînent sur les buffets pendant des heures, à moins qu'ils ne soient posés sur un lit de glace bien frais.

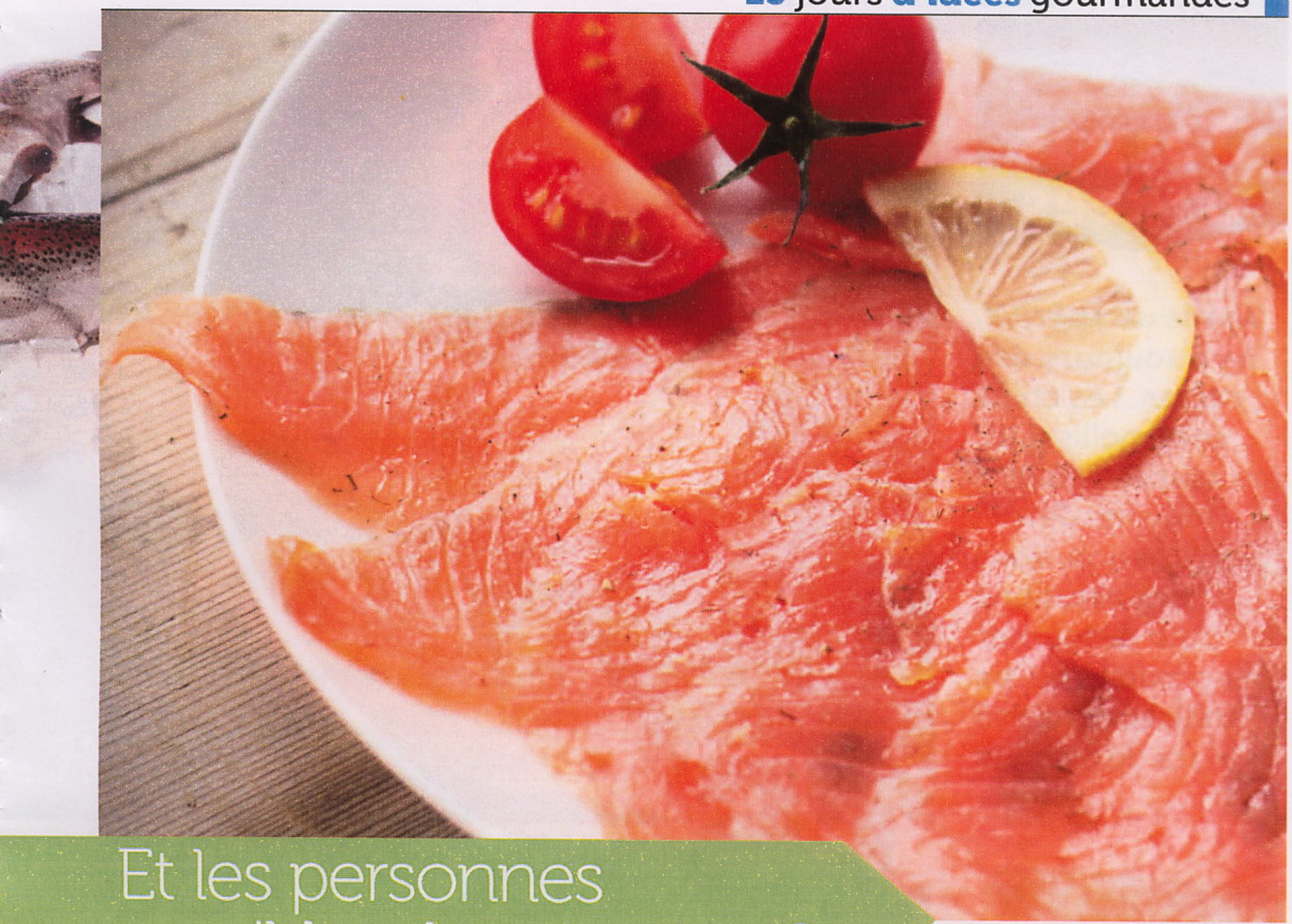
9 Une cuisson à cœur

Afin de prévenir toute contamination, mieux vaut cuire le poisson frais à cœur. On surveille son feu et le temps de cuisson pour le garder bien moelleux. À la poêle, on peut l'enrober de farine pour le protéger et on préfère une cuisson rapide à feu vif pour un pavé de saumon ou de thon, à feu moyen pour un poisson entier. Au four, on le cuit sur une plaque ou en papillote (dans du papier sulfurisé), lentement et à température douce (130 ° à 150 °C). En croûte de sel, le poisson non écaillé reste tendre et juteux sans être trop salé. La plancha est parfaite pour les calamars, les seiches, les crevettes, les petits poissons comme les rougets ou les filets qui nécessitent une cuisson très courte. Pochés dans un court-bouillon ou du lait, les poissons d'eau douce se gorgent de parfums et se dégustent aussi bien chauds que froids. À la vapeur, peu de risque d'assécher le poisson, mais on force sur les aromates dans l'eau de cuisson ou à la dégustation.

10 Conserves et surgelés, des valeurs sûres

On ne les boude pas car ils ont autant d'atouts que le frais. Moins coûteux, le poisson y conserve toutes ses qualités nutritionnelles. Certaines marques portent des labels (Label rouge, Marine Stewardship Council, ISSF), gage de respect des pratiques durables de pêche, de produits de qualité et de savoir-faire.

- **J'ose...** les sucettes de thon à la tomate séchée pour l'apéro. Je mixe une boîte de thon aux tomates séchées et 80 g de beurre que je tartine sur des galettes de sarrasin. Je roule chaque galette très serré et les emballe dans un film étirable. Je réserve au frais pendant 1 heure. J'ôte le film, et je les coupe en tronçons de 5 cm avant de les piquer sur des pics.



Et les personnes sensibles dans tout ça ?

11 Stop aux prédateurs sauvages

Les femmes enceintes ou allaitantes et les enfants de moins de 3 ans doivent limiter la consommation de lotte (baudroie), loup (bar), bonite, anguille, empereur, grenadier, flétan, brochet, dorade, raie, sabre et thon.

12 Halte à certains poissons d'eau douce

Les femmes en âge de procréer, enceintes ou allaitantes, les enfants de moins de 3 ans, les fillettes et les adolescentes ont tout intérêt à éviter de consommer des poissons d'eau douce fortement bio-accumulateurs (anguille, barbeau, brème, carpe, silure) ou au maximum 1 fois tous les 2 mois.

13 Vigilance sur le requin & cie

À titre de précaution, les femmes enceintes ou allaitantes et les enfants de moins de 3 ans doivent éviter la consommation de requin, d'espadon, de marlin, de siki et de lamproie en raison du risque de contamination au methylmercure.

14 Haro sur le cru et le fumé !

Pour les femmes enceintes, les personnes âgées, les personnes immunodéprimées et celles souffrant d'un cancer, de diabète, d'hépatopathie, ou d'une infection par le VIH, la consommation de coquillages et de poissons crus (comme les sushis, les tartares ou les carpaccios) ou peu cuits est fortement déconseillée. À éviter également, les poissons fumés et les produits à base de poisson cru ou d'œufs de poisson crus, séchés, ou fumés comme le tarama, la poutargue… afin de prévenir tout risque de listériose.

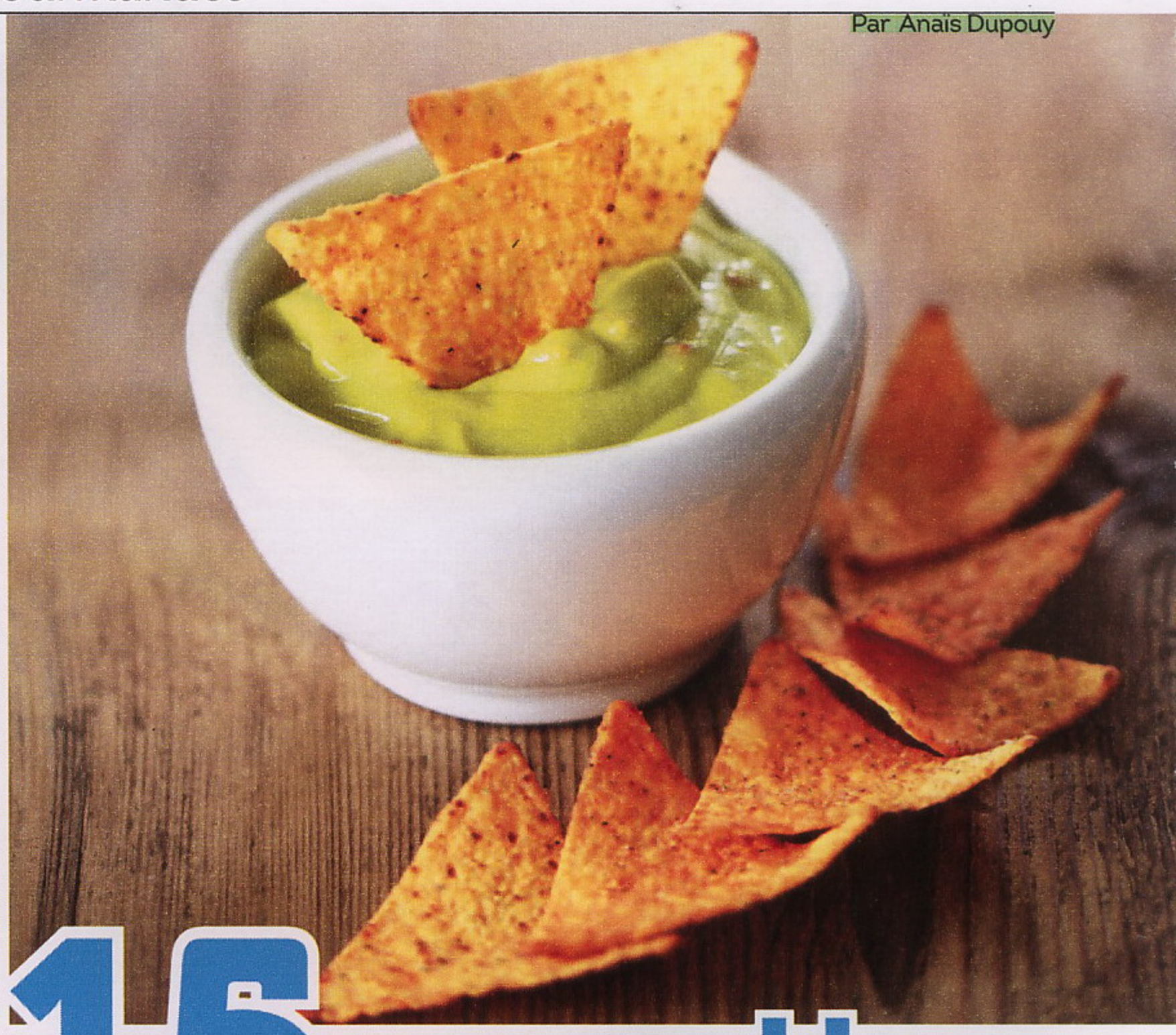
15 Exit les produits déjà cuits

Pour les mêmes raisons, ces mêmes personnes doivent éviter de manger des crustacés décortiqués vendus cuits. Elles doivent donc acheter crabes, crevettes, homards… vivants et les cuire elles-mêmes.

Les poissons fumés ne peuvent pas être consommés par certaines personnes de santé fragile ou précaire, pour cause de risque de listéria.

SOS J'ai pas d'idées

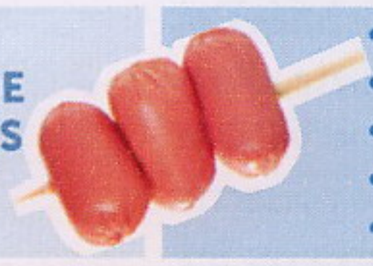
Par Anaïs Dupouy



Après un apéritif, il y a toujours des restes. Les chips se ramollissent, les sauces peuvent tourner. Jeter : pas question. Voici nos solutions pour détourner les produits ou les utiliser dans des plats de tous les jours...

Recettes pour 4

15 recettes AVEC DES PRODUITS POUR APÉRITIF

	J'y ajoute	J'obtiens
1 Avec... 250 G DE CHIPS DE POMMES	• 3 œufs • 70 g de sucre • 100 g de farine • 6 cl d'huile d'olive • 1 c. à s. de levure	**Un cake aux pommes séchées** Mélangez tous les ingrédients et ajoutez les chips de pomme coupées en quatre. Faites cuire 50 minutes dans un four préchauffé à 180 °C.
2 Avec... 1 BOÎTE DE SAUCISSES COCKTAIL 	• 4 tomates • 2 oignons • 100 g de riz • 75 cl d'eau • sel et poivre	**Un jambalaya** Faites cuire les oignons hachés pendant 5 minutes. Ajoutez le riz, une pointe de curry, les tomates coupées et l'eau. Laissez mijoter à couvert jusqu'à absorption de l'eau. Versez le riz dans un plat et parsemez de saucisses. Mettez 8 minutes au four à 210 °C.
3 Avec... 250 G DE MÉLANGE DE FRUITS EXOTIQUES	• 60 g d'amandes • 60 g de noisettes • 200 g de flocons d'avoine • 200 g de flocons de blé • 70 g de pépite de chocolat noir	**Un muesli aux fruits** Mélangez tout simplement l'ensemble des ingrédients pour obtenir un muesli maison.
4 Avec... 100 G DE TAPENADE	• 4 tomates • 80 g de fromage de chèvre à pâte molle • 1 pincée de basilic haché	**Des tomates farcies** Videz les tomates et garnissez-les d'un mélange de fromage de chèvre, de tapenade et de basilic. Enfournez pour 30 minutes à 200 °C.
5 Avec... 100 G DE TARAMA	• 4 œufs • 4 c. à soupe de crème liquide • 1 pincée de thym	**Des œufs cocotte** Ménagez la crème, le tarama et le thym. Cassez les œufs dans des ramequins. Répartissez dessus le mélange crème, tarama et thym. Faites cuire 8 minutes dans un four préchauffé à 200 °C.

	J'y ajoute	J'obtiens
6 Avec... 1 POT D'ŒUFS DE LUMP	• 15 cl de crème épaisse • 8 crêpes • 10 bâtons de surimi	**Des aumônières aux œufs de lump** Au milieu de chaque crêpe, déposez des œufs de lump, de la crème fraîche et du surimi haché. Fermez les crêpes en aumônières et faites-les cuire 3 minutes dans un four préchauffé à 200 °C.
7 Avec... 250 G DE GUACAMOLE	• basilic • 2 c. à soupe de crème liquide • 150 g de spaghettis • sel et poivre	**Des spaghettis au guacamole** Faites cuire les spaghettis. Ajoutez ensuite le guacamole, la crème liquide et le basilic. Salez et poivrez, puis faites chauffer à feu doux pendant 2 minutes tout en mélangeant.
8 Avec... 1 POT DE TZATZIKI	• 3 escalopes de poulet • 2 tomates • 1 oignon • 4 pitas • herbes de Provence	**Un kebab à la grecque** Coupez les escalopes, l'oignon et les tomates en lamelles. Faites dorer la viande à la poêle avec les herbes de Provence. Mélangez l'oignon, la tomate et la viande au tzatziki et garnissez-en les pitas.
9 Avec... 150 G DE CHIPS	• 4 filets de poisson blanc • 1 œuf • 70 g de farine • 15 cl d'eau	**Du poisson frit** Réduisez les chips en poudre et mélangez-les avec la farine, l'œuf et l'eau. Trempez le poisson coupé en bâtonnets dans la pâte et plongez-les 8 minutes dans l'huile bouillante d'une friteuse.
10 Avec... 2 PAQUETS DE TUC	• 10 cl de crème liquide • 150 g de chocolat noir • 40 g d'amandes effilées • 1 sachet de sucre vanillé	**Un mille-feuille Tuc chocolat** Faites fondre le chocolat. Ajoutez-y la crème liquide et le sucre vanillé. Sur un plat, disposez des Tuc, parsemez de chocolat et ajoutez une nouvelle couche de Tuc. Recommencez et terminez par les amandes effilées. Laissez au frais pendant 4 heures minimum.
11 Avec... 200 G DE BRETZELS	• 100 g de chocolat au lait • décoration pour pâtisserie	**Un bretzel choco salé** Trempez les bretzels dans le chocolat fondu et déposez-les sur une grille. Parsemez de décoration pour pâtisserie et laissez le chocolat se solidifier.
12 Avec... 80 G DE TORTILLAS DE MAÏS (NACHOS)	• 2 œufs • 1 pincée de paprika • coriandre • sel et poivre	**Une omelette mexicaine** Battez les œufs avec le paprika et la coriandre. Émiettez les tortillas de maïs et ajoutez-les aux œufs. Salez, poivrez et faites cuire comme une omelette.
13 Avec... 1 BOÎTE DE 48 APÉRICUBES	• 3 œufs • 500 g de farine • de l'eau tiède • sel	**Des raviolis au fromage** Mélangez la farine, les œufs, l'eau et le sel. Formez une boule et laissez reposer 1 heure. Étalez la pâte et découpez des ronds. Garnissez-les d'au moins 2 Apéricubes. Fermez les raviolis et faites-les cuire 6 minutes dans de l'eau bouillante.
14 Avec... 1 PAQUET DE CURLY	• 4 escalopes de dinde • 2 tranches de jambon • 4 tranches de fromage à croque-monsieur • 1 œuf • sel et poivre	**Un cordon-bleu au Curly** Ouvrez les blancs de dinde. Placez une demi-tranche de jambon et une de fromage sur les blancs. Repliez les escalopes et trempez-les dans l'œuf battu avec du sel et du poivre. Passez les cordons-bleus dans le Curly réduit en poudre et faites cuire à feu doux.
15 Avec... 50 G DE CHIPS AUX CREVETTES	• 1 boîte de sardines • 100 g de Carré Frais • 1 pincée de curry	**Des boulettes de sardine aux crevettes** Mixez les sardines avec le curry, le Carré Frais et les chips de crevette. Confectionnez des boulettes et laissez prendre pendant 3 heures au réfrigérateur.

1

POUR NAPPER
Deux nouvelles briques en cuisine. Une de crème anglaise liquide à la vanille Bourbon avec grains de vanille, et l'autre de sauce Béchamel au lait entier. Leur texture généreuse recouvrira des plats sucrés ou salés.
Crème anglaise, 1,95 € (2 x 25 cl), et sauce Béchamel, 2,20 € (2 x 25 cl), Elle & Vire.

Nouveautés **alléchantes**

Les 15 nouveautés à ne pas manquer dans les rayons ou en épicerie fine...

2

GIN
Bouteille de 50 cl de Filliers dry gin 28, d'une teneur en alcool de 46 %. Idéal pour les cocktails et long drinks.
*Environ 19 € (50 cl).**

3

MIAM À L'APÉRO
Des miniquiches lorraines sans pâte ou des cakes jambon emmental, parfaits pour un apéritif en famille ou entre amis.
Les mini's, 2,75 € (les 6, soit 180 g), Marie.

4

TARTINER BIO
Une pâte à tartiner sans huile de palme, OGM et autres conservateurs. Elle est issue de l'agriculture biologique. Une saveur chocolat noisette qui se prête toutes les recettes et dégustations. *Pâte à tartiner bio à la noisette, 2,99 € (250 g), Nocciolata.*

5

FRUITÉ ET LIGHT
Deux pots de confiture, l'un aux abricots, l'autre aux fraises, au bon goût de fruits, avec 60 % de fruits, zéro conservateur et 60 % de sucre en moins grâce à l'extrait de stévia. *Confiture abricot et fraise, 2,55 € (310 g), Vivis.*

*L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.

AVEC LES DÉLICES DE NOS RÉGIONS

Six assaisonnements frais aux mélanges originaux, pour les légumes et les crudités, à utiliser en apéritif avec des crudités, pour un plat ou simplement en vinaigrette. *Les Émulsions, 5,20 € (25 cl), À l'Olivier.*

MENTHE À BULLES

Une eau minérale naturellement gazeuse aux arômes naturels de menthe verte, disponible en bouteille de 50 cl et 1 l. *Perrier Menthe verte, 4,30 € (6 x 50 cl) et 1,10 € (1 l), Perrier.*

SUCRE ROUX, DOUX POUR LA LIGNE

Poudre cristallisée au goût de cassonade avec 50 % de calories en moins par rapport au sucre blanc classique, permettant toutes les gourmandises. *Sucre roux & stévia, 4,80 € (400 g), Pure Via.*

VARIER LES PLAISIRS

Une brioche carrée tranchée, pur beurre et aux œufs, pouvant être utilisée pour des tartines salées ou sucrées. *Le Carré Brioché, 2,59 € (16 tranches), La Fournée Dorée.*

CHOCOLATÉ OU ACIDULÉ

Biscuits sablés aux notes fraîches de citron ou 100 % chocolat recouverts d'une fine couche de chocolat noir. *Sprits citron, 1,19 € (150 g) et Sprits tout chocolat, 2,37 € (150 g), Delacre.*

Spécial marques DISTRIBUTEURS

Parce que **les grandes enseignes** aussi proposent des **produits de qualité**, ils se glisseront dans votre Caddie **à petits prix.**

11

CHAUD OU FROID
Au rayon surgelés, des boîtes de 20 canapés, froids ou chauds, aux saveurs variées et aux formes raffinées. *Canapés apéritifs ou Canapés chauds, 6,30 € (20 canapés), U Saveurs.*

12

ASSORTIMENT MÉDITERRANÉEN
Pot d'olives vertes dénoyautées, accompagnées d'un concentré de tomate aux aromates. *Olives vertes à la tomate et aux aromates, 2,95 € (150 g), Monoprix.*

13

SOURCE DE FIBRES
Toasts ronds briochés au blé complet et sans huile de palme, dont les ingrédients sont issus de l'agriculture biologique. *2,70 € (125 g), Casino bio.*

14

BIO ET LOCAL
Boîte de biscuits bio à la fraise, fabriqués dans la Drôme. *Lunettes à la fraise bio, 1,80 € (4 x 200 g), Carrefour Bio.*

15

SAVEUR DE BRETAGNE
Gâteau pur beurre fabriqué à partir de pâte à pain au beurre et au sucre, repliée comme un feuilleté. *Kouign amann breton, 3,50 € (400 g), Leclerc.*

Index des recettes du n° 274

Entrées

- Aspic de concombre et de crevettes 72
- Aumônières aux œufs de lumps 85
- Brochettes de pastèque, feta, melon et pignons de pin 66
- Crème de petits pois à la coriandre et au citron vert 73
- Croque mozza-tomate 78
- Enchaud ..... Fiches
- Farcidure grillée ..... Fiches
- Feuilletée à la ricotta 58
- Khiar bi laban 69
- Millefeuille de fromage, caramel à la moutarde 67
- Œufs cocottes 84
- Brochettes de brebis à la roquette, melon et magret fumé 70
- Poivrons et amandes grillés, chèvre frais 77
- Ricotta aux épinards 58
- Rillettes de saumon express 57
- Roquette aux pignons 71
- Salade & fines herbes et chiffonnades de blanc de dinde rôti 76
- Salade de carotte, orange et raisin sec 68
- Salade estivale 75
- Salade périgourdine ..... Fiches
- Soupe de tomate 74
- Tartine de cabécou enlardé ..... Fiches
- Tiramisu de saumon fumé, avocat, pamplemousse rose 79

Plats

- Blanc de poulet rôti et chutney de pêches jaunes 74
- Boulettes de sardines aux crevettes 85
- Cordon bleu au Curly 85
- Couscous en salade, souris d'agneau confite 79
- Cuisse de dinde caramélisée au curry 73
- Curry aux petits pois et aux crevettes 60
- Galette de polenta grillée et salade de tomates cerise 69
- Gratin aux restes de marmite dieppoise 66
- Hamburger végétarien 76
- Jambalaya 84
- Kebab à la grecque 85
- Langoustines pochées à la verveine, cueillette de légumes 95
- Lasagnes ricotta-jambon 58
- Maïs grillé au parmesan 14
- Mille-feuille d'aubergine, chantilly de parmesan et jambon de Savoie 77
- Minipizza oignon, bleu et coppa 70
- Mique truffée au canard Fiches
- Œufs purée au four 75
- Omelette mexicaine 85
- Pâtes aux cèpes et à la truffe noire ..... Fiches
- Pavé de saumon, sauce au poivron rouge et tagliatelles de légumes 72
- Pizza aux légumes et mozzarella 67
- Poisson frit 85
- Poulet au lait de coco 61
- Poulet grillé au sésame 78
- Raviolis au fromage 85
- Rouget farci au pistou, salade de tomates colorées 16
- Roulé de filet mignon de porc au camembert 71
- Spaghettis au guacamole 85
- Tomates farcies 84
- Tortilla au coulis de tomate et chorizo 68
- Wok de porc et chou pak choï 15

Desserts

- Baroudeuses 39
- Beignets au sucre 42
- Beignets aux pommes 41
- Bretzel choco salé 85
- Brownie aux noix de pécan et glaçage au caramel 26
- Cake aux pommes séchées 84
- Cannoli crème et fruits confits 75
- Chausson aux pommes 54
- Churros nature 45
- Clafoutis aux figues 49
- Clafoutis aux mûres et à la poire 13
- Crème coco 74
- Entremets à l'abricot et au romain 76
- Far à la rhubarbe 71
- Financiers 32
- Flan antillais 61
- Flognarde ..... Fiches
- Fondant chocolat-ricotta 59
- Fondue de fruits d'été 72
- Gâteau de pêche 68
- Gaufre au caramel de beurre salé 25
- Macarons traditionnels de Saint-Émilion à l'amande 35
- Madeleines cœur de Nutella 31
- Merveilles 43
- Mi-cuit au chocolat 23
- Milkshake abricot-pêche 78
- Mille-feuille de Tuc chocolat 85
- Mini-pancakes 41
- Muesli aux fruits 84
- Muffins à la confiture de citron 67
- Pain d'épices 48
- Pain perdu 47
- Petits-beurre 33
- Petits sablés aux abricots poêlés 47
- Pets-de-nonne 45
- Poêlée de fraises au basilic et mousse chocolat blanc 69
- Poêlée avec restes de fruits 73
- Profiteroles express 77
- Quatre-quarts au citron 51
- Roses des sables au Nutella 22
- Roublards 37
- Spéculoos 34
- Spirituels 38
- Tarte aux framboises 52
- Tarte aux noix ..... Fiches
- Tarte aux prunes 3
- Tarte chocolat-caramel 27
- Tarte multifruits 79
- Tartelette sablée, crème à la menthe et framboises 66
- Tartelettes aux pignons de pin 70
- Tartelette briochée amande et eau de fleur d'oranger 51
- Tarte fine aux poires et caramel 25
- Tiramisu au Nutella 30
- Tuiles aux amandes 37
- Whoopies à la mousse au chocolat 28

Geste de base

- Ricotta maison 58

Prochain numéro

CRÉDITS PHOTOS

Photo de Cyril Lignac : Greg Soussan.
Couverture : Greg Soussan, Kettenhofen/Sudres/Sucré Salé, Pierre-Louis Viel, extrait du livre « Beignets, Churros et Donuts » de Valery Drouet, ed. Larousse.
P 3 : Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P6 : Stefan Körber/ Brad Pict. P7 : Africa Studio/Sedlacek/Fotolia. P11 : Hemera/iStockphoto/Thinkstock. P 12-13 : iStockphoto/Thinkstock, Japy/saveur/Sunray Photo. P 14 : iStockphoto/Thinkstock, Marek Kucera/Apetit/Sunray Photo. P16: iStockphoto/Thinkstock, Fénot/Saveur/Sunray Photo. P15 : Istockphoto/Thinkstock. P 20-21 : Caroline Faccioli/Nutella, Amiel/Sucré Salé. P 22-23 : Caroline Faccioli/Nutella, Amiel/Sucré Salé. P 28-29 : Carnet/Sucré Salé. P 32-33 : Bilic/Sucré Salé. P 34-35 : Bilic/Sucré Salé. P 36-37 : Leser/Sucré Salé. P 40-41 : Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P 42-43 : Sitecom/Hall/Sucré Salé. P 46-47 : Nikouline/Amiel/Sucré Salé. P48-49 : Sudres/Roulier/Turiot/Sucré Salé P 50-51 : Thys/Supperdelux/Nikouline/Sucré Salé. P 52-53 : Kettenhofen/Sucré Salé. P 54-55 : Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P 56-57 : Belaya Katerina/Fotolia. P 58-59: robshaw/Bauer Syndication/ Orédia. P 60-61 : Denis Tabler/Witika/Mara Zemgaliete/Picsfive/Fotolia, iStockphoto/Thinkstock, Jean-François Malle Coll/Larousse. P 62-63 : iStockphoto/Thinkstock, Jiri Hera/Fotolia. P 66-67 :L'Atelier des chefs/Beghin Say, Laurent Rouvrais/Fol Epi. P 68-69 : Panzani, Clement Dujardin/Lesieur. P 70-71 : Catherine Iwanon/ C Fourcade, Graindorge Camembert. P 72-73 : Candérel, UE/MAAF/FAM/Interfel/Thierry Antablian. P 74-75 : Patricia Kettenhofen /Elle & Vire, Pèches de nos régions. P 76-77 : Jean-Claude Amiel/Aoste. P 78-79 : Philippe Dufour /Interfel, Frank Moneger /Delpeyrat. P 80-81 : B. and E. Dudzinscy/Fotolia, iStockphoto/Thinkstock. P 82-83 : Digital Vision/iStockphoto/Thinkstock, Sergejs Rahunoks/Chlorophylle/Fotolia. P 84-85 : Istockphoto/Thinkstock, Richard Villalon/ Brad Pict/M.Studio/Food-Micro/Rolero54/BeTa-Artworks/Fotolia. P 89 : Canaricréa/Fotolia. P 90 : carré frais. P 92-95 :Eric Tirelli. P 97 : CRT Limousin, CP OT Périgord Gourmand P98 : Anael Dang/ CRT Limousin, CDT Dordogne, Interprofession Caprine de Dordogne, Le Syndicat professionnel de la noix et du cerneau de noix du Périgord. Toutes les photos de Cyril Lignac sont réalisées par Greg Soussan. Remerciements : Centre National Interprofessionnel de l'Economie Laitière (CNIEL). Encart des fiches recettes Limousin et Périgord: Fondacci/Markezama/Viel /Rivière/Boulay Paguin/Hall/Muriot/ Sucré Salé, Istockphoto/Thinkstock.

CARNET LECTRICES

Pages 18-19

Une rentrée sans prise de tête

- **Absolument maison :** en vente chez BHV et Galeries Lafayette
- **Ambiance et Styles :** www.ambianceetstyles.com
- **Bons baisers de Paris :** www.bons-baisers.fr
- **Denicheuse :** www.denicheuse.com
- **Ikea :** 0 891 36 00 36
- **LaPaDD :** 09 51 13 77 39 ou www.lapadd.com
- **Maison Mini Labo :** www.minilabo.fr
- **Maxili :** www.maxili.com
- **Orla Kiely :** www.orlakiely.com
- **Sema design :** www.semadesign-deco.fr
- **Tupperware :** www.tupperware.fr
- **Y'a pas le feu au lac :** www.yplfl.com

Pages 86-88

15 nouveautés alléchantes

- **À l'Olivier :** 01 48 04 86 59 ou www.alolivier.com
- **Le Filliers:** www.filliers.be/fr

Page 97

Le Tour de France des terroirs

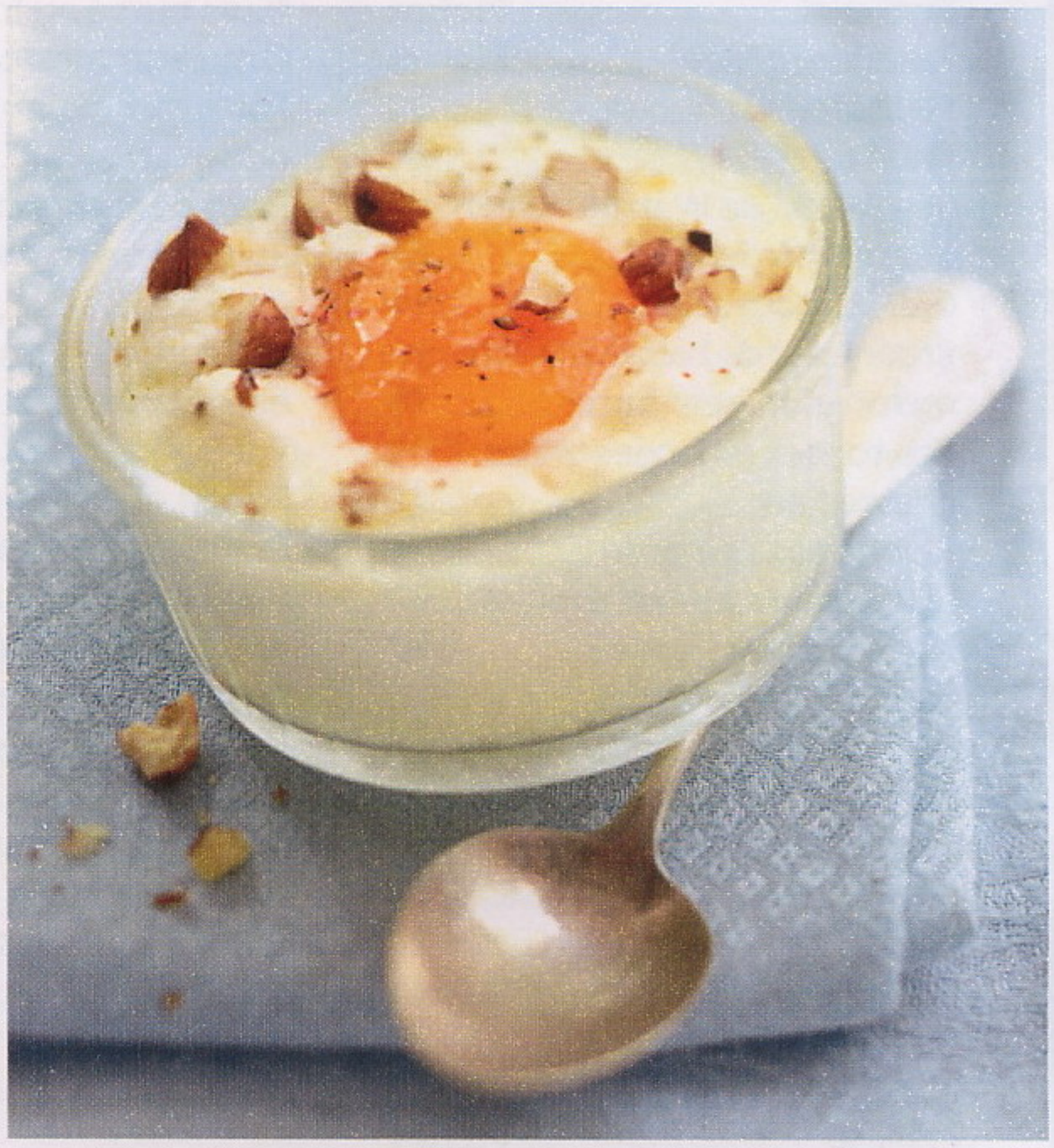
- Comité régional du tourisme en Limousin
  30, cours Gay-Lussac, 87003 Limoges.
  Tél. 05 55 11 05 90
  et www.tourismelimousin.com
- Comité départemental du tourisme de la Dordogne
  25, rue Wilson, 24002 Périgueux
  Tél . 05 53 35 50 24
  et www.dordogne-perigord-tourisme.fr

DÈS LE 5 SEPTEMBRE

AVEC 6 INGRÉDIENTS DE BASE

• PÂTES • RIZ • JAMBON
• FROMAGE RÂPÉ • THON • ŒUFS

ON SE RÉGALE FACILE !



Gourmand

192 avenue Charles-de-Gaulle 92523
Neuilly-sur-Seine Cedex - Tél. 01 45 19 58 00

RÉDACTION
COM'Presse: 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60 - redaction@viepratique.fr
Chef d'édition: Marie de La Forest
Directrice de la rédaction: Catherine Moreau
Rédactrice en chef: Dany Duran
Rédactrice en chef adjointe: Magalie Collin
Directeur artistique: Jérémy Hiro
Chef de studio: Alain Adone
Rédacteurs-graphistes: Thomas Durio, Heydi Falchetto Nicolas Mir, Sébastien Pélegrin, Ziga Rajic
Secrétaire général de la rédaction: Laurent Dibos
Secrétaires de rédaction: Samuel de Cardaillac, Élisabeth Patry, Eve Scholtès, Amanda Schrepf
Rédactrice en chef photo: Caroline Quinart
Service photo: Carole Hiro, Mathilde Loncle

COMMERCIAL DIFFUSION
Directeur général adjoint marketing et ventes: Pierre-Louis Marek
Directeur administration des ventes: Marc Desmonts
Directrice nationale des ventes: Élisabeth Herzog
Responsable promotion: Sandra Meneghini

PUBLICITÉ
Initial Régie - 13 rue Henri-Barbusse
92624 Gennevilliers Cedex. Tél. 01 73 05 45 45.
Directrice commerciale adjointe: Martine El Koubi
(Tél. 01 73 05 64 10, melkoubi@prisma-presse.com)
Directeur de publicité: Thierry Flamand
(Tél. 01 73 05 64 26, tflamand@prisma-presse.com)

Responsables de clientèle: Élise Naudin (Tél. 01 73 05 64 05, enaudin@initial-regie.fr), Sabine Surget (Tél. 01 73 05 64 05 ssurget@prismamedia.com), Anne-Charlotte Masseau Lejeune (Tél. 01 73 05 45 40, aclejeun@initial-regie.fr)
Responsable commerciale exécution: Chrystelle Roblette (Tél. 01 73 05 64 02, croblett@initial-regie.fr)

DIRECTION
Directeur général: Gautier Normand
DRH et directeur juridique: Richard Karacian
Éditrice: Stéphanie Hauville
Coordination éditoriale: Nathalie Grivot
Conseiller : Cyril Lignac

FABRICATION : Bruno Matillat
Impression : Eurogravure (Italie)
Photogravure : COM'Presse, Point 4 Paris
Distribution : Mory-Team, 93507 Pantin.

GOURMAND est édité par
PUBLICATIONS GRAND PUBLIC SAS
au capital de 4 500 000 €.
Actionnaire : Reworld Media
192 av Charles-de-Gaulle, 92523 Neuilly-sur-Seine Cedex
CPPAP : 1114 K 85643. ISSN : 1964-9924
Dépôt légal : à parution - Tarif abonnement 1 an : 49 €

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION: Pascal Chevalier

OJD PRESSE PAYANTE Diffusion Certifiée 2012
Audience mesurée par AUDIPRESSE

ABONNEMENTS
03 44 62 52 27

RENCONTRE

L'invitée de la quinzaine : la chef Stéphanie Le Quellec, de l'hôtel Prince de Galles, à Paris. Avec une leçon filmée, elle guidera pas à pas les lecteurs et lectrices du Gourmand dans le cuisson et le dressage des « langoustines pochées à la verveine, cueillette de légumes ». P. 92

LE TOUR DE FRANCE DES TERROIRS

Gourmand vous embarque dans un périple qui vous fait découvrir les spécialités de toutes les régions de l'Hexagone. Des recettes en fiches cartonnées et détachables, à collectionner au fil des numéros.

12e étape de notre voyage : **le Périgord et le Limousin, une richesse du patrimoine culinaire mise en scène par une pléiade de petits producteurs.** P. 97

Prochaine étape ➤ **Poitou-Charentes**

Par Henri Yadan - Photos : Éric Tirelli

Rencontre gourmande avec la chef

Stéphanie Le Quellec

Coqueluche des « foodies » depuis sa victoire dans la saison 2 de « Top Chef », ce chef qui respire le bonheur dans la cuisine de son palace parisien nous a présenté son maraîcher favori. Pour les gourmands elle cuisine des langoustines pochées à la verveine avec une cueillette de légumes.

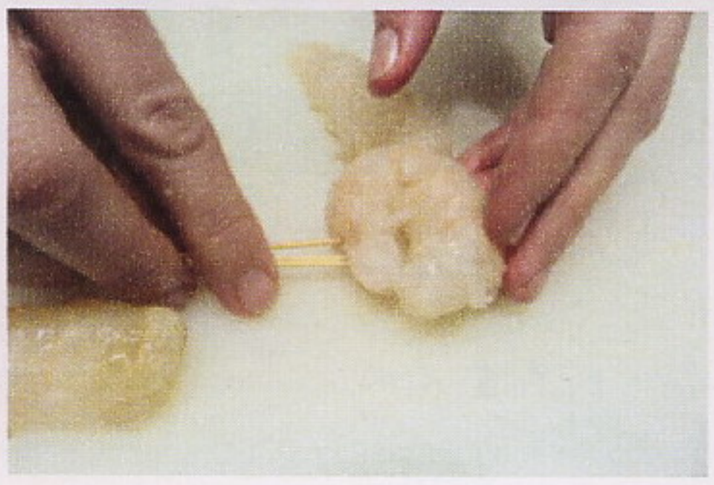
Rayonnante, Stéphanie guette notre arrivée devant l'hôtel Prince de Galles. La chef nous a promis une balade matinale avec Éric, le photographe, vers le marché du Trocadéro, un lieu où elle s'accorde chaque samedi une pause fraîcheur, histoire de décompresser un peu. Stéphanie n'aime pas s'éloigner trop longtemps de sa cuisine, qui plonge littéralement dans la salle de son nouveau restaurant, La Scène. Très nature et généreuse, elle tient à nous offrir un solide petit déjeuner avant de démarrer. Et c'est devant quelques viennoiseries que Stéphanie se dévoile un peu. Diplômée d'un BTS d'hôtellerie et restauration, elle commence son expérience professionnelle par un stage au restaurant du Grand Hôtel Lucien Barrière d'Enghien-les-Bains, avant de rejoindre la brigade du Four Seasons George V. Sans négliger sa vie de famille, cette passionnée, qui rêve de porter le ruban de Meilleur Ouvrier de France, termine finaliste dans la catégorie « Espoirs » du Festival de la gastronomie de Mougins. Elle prend ensuite la direction de la Provence, pour diriger les cuisines d'une filiale du groupe à Tourrettes, dans le Var, avant de briller sous les sunlights en remportant sur M6 un télécrochet dédié à la cuisine.

Marché de stars place du Trocadéro

En route pour faire nos emplettes. Stéphanie, tout en souriant aimablement aux passants qui la recon-

LE TRUC DU CHEF

Maintenez les langoustines avec un pic en bois afin qu'elles ne se défassent pas lors de la cuisson. C'est simple, mais très efficace !



naissent dans la rue, se décide enfin sur l'esprit de notre recette. Celle qui emploie ses journées à briefer ses équipes, rencontrer les fournisseurs et goûter de nouveaux produits, souhaite travailler des langoustines, en les sublimant avec de jeunes légumes croquants. Ce qui nous permet de rencontrer alors une autre star. Adulé des grands chefs, toujours à la recherche de fruits et légumes d'une extrême qualité pour composer leurs chefs-d'œuvre éphémères, Joël Thiébault est un maraîcher dont on ne présente plus les légumes que tout Paris s'arrache. Après quelques embrassades, Stéphanie choisit ses primeurs un à un, les hume, m'explique les senteurs et les saveurs de chacun d'entre eux, puis les place dans une cagette qu'elle me met dans les bras.

Une cuisine de produits au service du goût

Pendant ce temps-là, les coulisses du restaurant ressemblent à une ruche où tout est parfaitement organisé. Stéphanie met prestement la main sur son tablier et le show peut enfin commencer. Équeutés, lavés et taillés avec sa panoplie de couteaux personnels, les légumes n'attendent plus que le bon moment pour passer à la casserole. Les langoustines suivent bientôt le même chemin. Telle une alchimiste, elle infuse aussi sa verveine pour en récupérer le jus, tout en s'amusant de me voir si maladroit en essayant de l'aider. Une odeur appétissante vient rapidement nous chatouiller les narines. Tout est maintenant cuit à souhait. La chef sélectionne une assiette à la ligne épurée et y dépose délicatement ses ingrédients, sans les napper de sauce. Pour elle, de bons produits bien cuisinés se suffisent à eux-mêmes. Et Stéphanie est la première, bien sûr, à y goûter…

Son **adresse**

Hôtel Prince de Galles
33 av. George V, 75008 Paris.
Tél. 01 53 23 77 77.
www.hotelprincedegalles.fr

Péchés mignons

Le plat de son enfance
Le pot-au-feu dominical qu'on concoctait à Enghien, avant de le déguster tous ensemble vers 13 h.

Un vin qui la fait chavirer
Je suis dans ma période vins rouges forts, gourmands et gorgés de soleil des Côtes-du-Rhône.

Une cuisine du monde qui la fascine
L'Asie ! Un sashimi de saumon et un bol de riz vapeur, ça peut faire mon bonheur.

L'appareil de cuisine dont elle ne peut se passer
Mon couteau « filet de sole » à lame semi-rigide pour lever les filets de poisson.

Son plat fétiche
Une côte de bœuf persillée, très grasse, bien maturée, grillée ou rôtie, avec une sauce Choron.

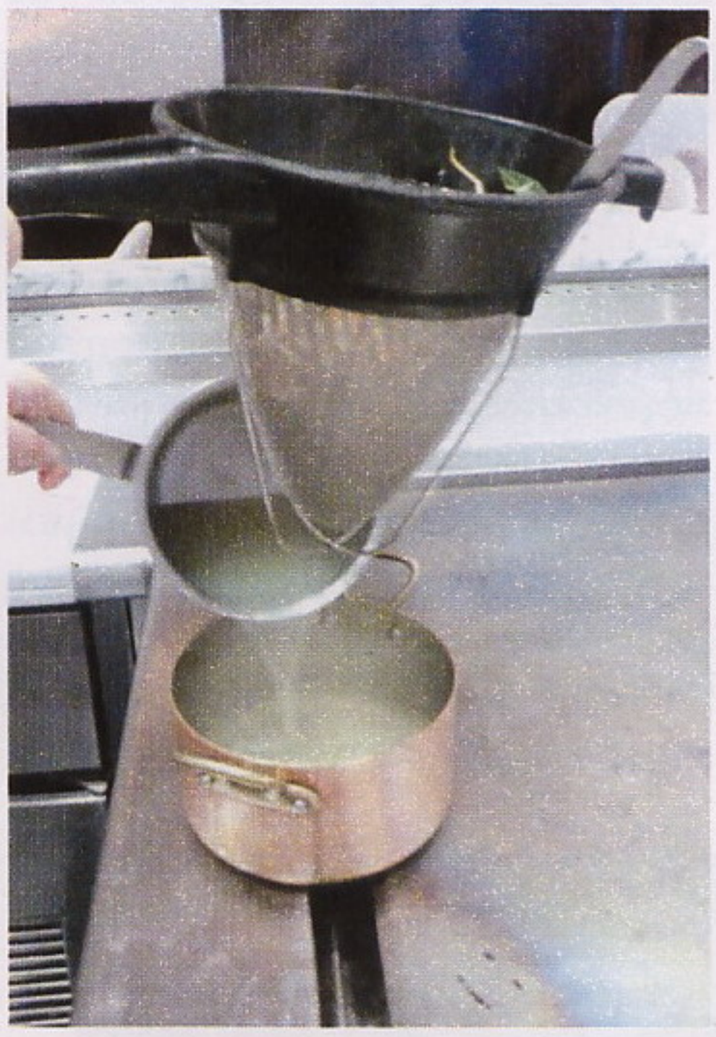
La leçon filmée du chef

Langoustines pochées à la verveine, cueillette de légumes

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 25 MIN
VIN CONSEILLÉ : UN COTEAU VAROIS EN PROVENCE BLANC

- 12 belles langoustines
- 4 oignons rouges nouveaux
- 8 radis roses
- 4 courgettes fleur
- 4 artichauts poivrade
- 200 g de févettes
- 200 g de pois mange-tout
- 200 g de petits pois
- 8 petites carottes oranges ou jaunes
- 2 côtes de rhubarbe
- 1 citron jaune (zeste)
- 1 botte de verveine
- 12 amandes fraîches
- 50 g de beurre demi-sel
- 1 dl d'huile d'olive
- sel, poivre et fleur de sel

1 Décortiquez les langoustines délicatement, puis faites tremper les carcasses dans une casserole remplie d'eau à hauteur avec une ½ branche de verveine et 1 cuillerée à café de sel.

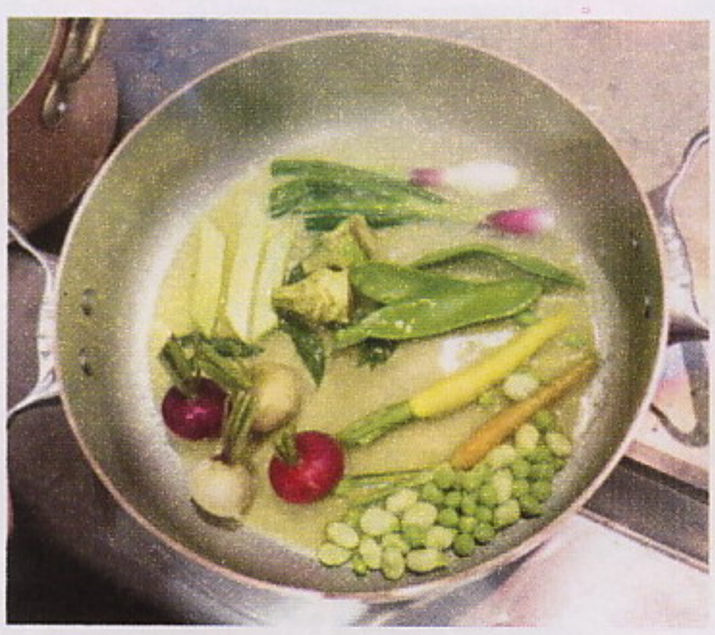


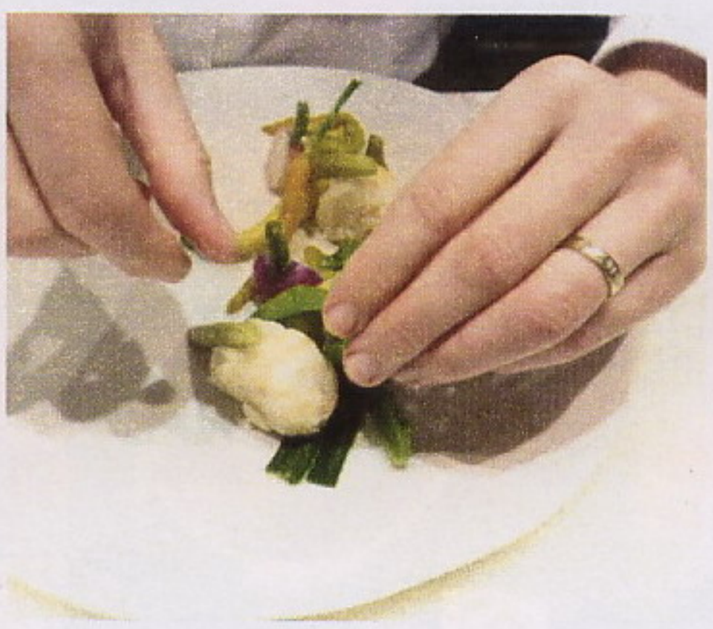
2 Laissez cuire 25 minutes et versez dans une passoire pour récupérer le bouillon.

3 Épluchez et lavez tous les légumes.

4 Ôtez les feuilles des artichauts, gardez les cœurs. Épluchez la rhubarbe, ouvrez les amandes.

5 Plongez les langoustines dans le bouillon à frémissement pendant 2 minutes.





6 Faites fondre le beurre dans une poêle à feu vif, déposez-y le reste de verveine, tous les légumes et le zeste râpé du citron, et laissez cuire à feu doux durant 5 minutes.

7 Dressez l'assiette selon votre envie et votre humeur, car la cuisine, c'est avant tout se faire plaisir. Arrosez d'un filet d'huile d'olive.

À SAVOIR

De couleur verte et rouge, la rhubarbe est une plante herbacée sortie de l'oubli, il y a peu. Confiture, gâteau, canard ou rôti de porc, son petit goût acidulé lui permet les mariages culinaires les plus audacieux.

Anciens numéros

Complétez vite votre collection

Des idées cuisine pour toute l'année et pour tous les budgets !

Gourmand

N°1 des magazines de cuisine*

Plus de 80 recettes détaillées et illustrées dans chaque n°, les conseils, trucs et astuces de notre expert préféré Cyril Lignac, les fiches menu...

BON DE COMMANDE

A retourner à Vie Pratique – Anciens Numéros – B 945 – 60643 Chantilly cedex

Je commande les anciens numéros **au prix de 3,90 €** par exemplaire commandé, **frais de port inclus*** :

❑ 260 x ..... ❑ 261 x ..... ❑ 262 x ..... ❑ 263 x ..... ❑ 264 x .....
❑ 265 x ..... ❑ 266 x ..... ❑ 267 x ..... ❑ 268 x ..... ❑ 269 x .....
❑ 270 x ..... ❑ 271 x ..... ❑ 272 x .....

Le ou les numéros commandés vous seront envoyés dans un délai d'environ 4 à 6 semaines maximum après enregistrement de votre règlement et dans la limite des stocks disponibles.

Ci-joint mon règlement de .....€ **par :**

❑ chèque bancaire ou postal à l'ordre de VIE PRATIQUE

❑ Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

date de validité : |_|_| |_|_| Cryptogramme |_|_|_|
(merci de noter les 3 derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte)

Date et signature obligatoires :

ANVP274

Mes coordonnées

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code Postal : |_|_|_|_|_| Ville : .....

Téléphone : .....

e-mail : .....

Date de naissance : |_|_| |_|_| |_|_|_|_|

Conformément à la loi Informatique et libertés du 06-01-78 (art.27), vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.
* Valable en France métropolitaine uniquement

❑ Oui, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du goupe Publications grand public et de ses partenaires

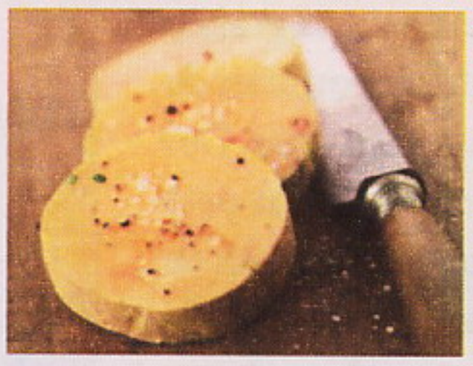
*(source DSH : OJD 2010/2011 : ventes au numéro cumulées sur une année)

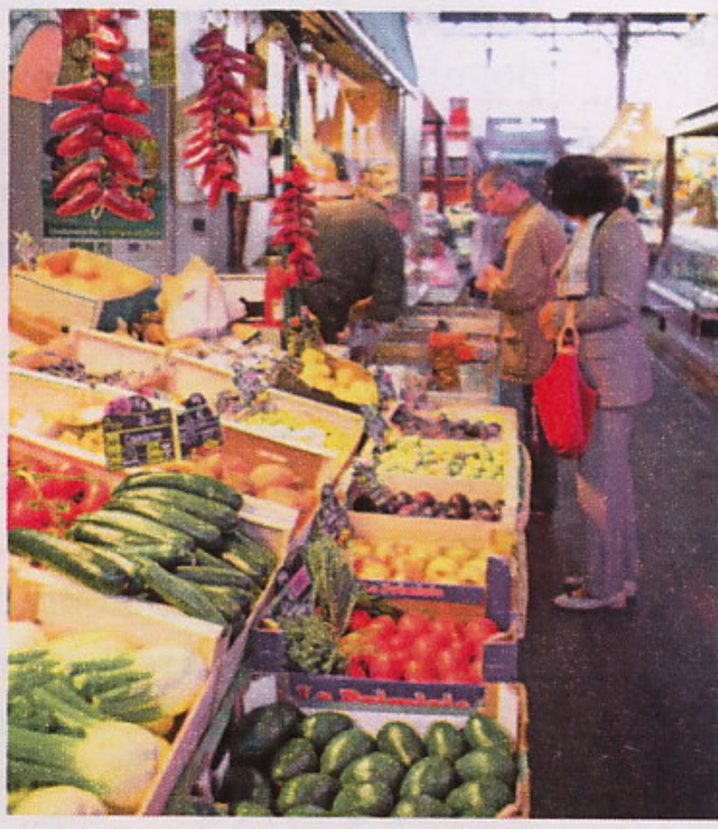
Par Henri Yadan

LIMOUSIN et PÉRIGORD

Une cuisine qui témoigne d'un art de vivre et d'un savoir-faire ancestral.

Réputées pour un patrimoine culinaire que met en scène une pléiade de petits producteurs, ces deux régions enrichissent la cuisine française avec des recettes sucrées et salées. Petit tour de table de leurs spécialités.

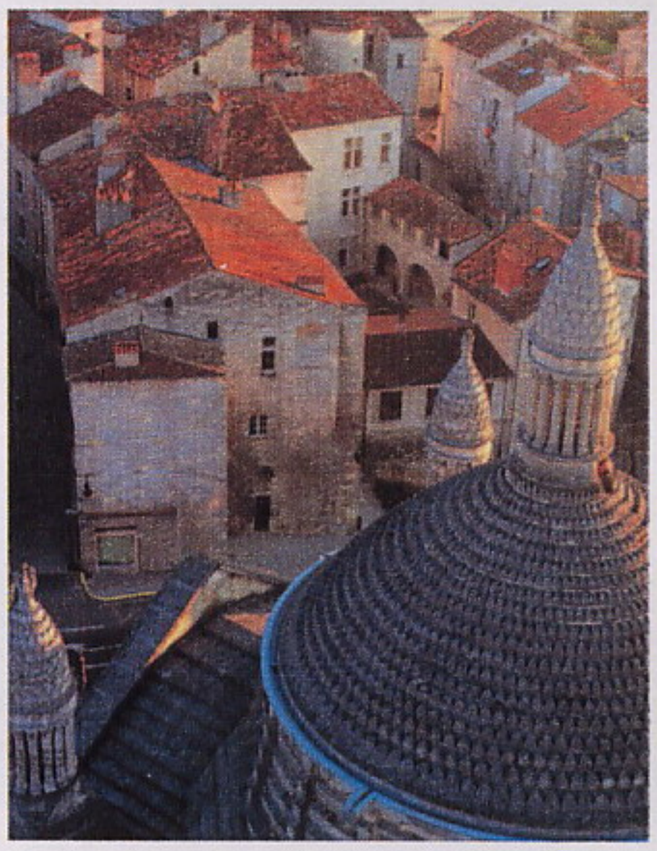




Outre les marchés au gras, des marchés de producteurs proposent quotidiennement pommes, courges, cèpes, girolles, truffe noire, noix, châtaignes... témoins de l'infinie variété des produits cultivés ou récoltés sur ces terres.

En Limousin, où la porcelaine est reine, les sous-bois regorgent de champignons dès la première pluie. La réputation gustative de la viande de vache limousine a depuis longtemps dépassé les frontières de la région. Deux soupes y sont également très populaires : la bréjaude, une préparation de légumes au lard d'origine paysanne, et la bouriquette, une soupe à l'oseille servie avec œuf poché. Tout comme le boudin aux châtaignes, que l'on peut accompagner d'une pointe de moutarde violette de Brive, élaborée à partir de moût de raisin. Vous y découvrirez la farcidure et l'enchaud (un confit de porc à la graisse de canard) ; sans oublier le pâté de pommes de terre, une tourte à la croûte appétissante. Des mets avalés à grand renfort de mique, une pâte à pain cuite à l'eau. Et, avec un verre de vin de Branceilles de la Corrèze voisine, rien de telle qu'une lichette de tomme fermière de vache ou de chèvre. En dessert, pensez au galetou (une crêpe au sarrasin à garnir selon vos envies), au massepain (un biscuit aux allures de macaron) et, surtout, au clafoutis. Aux cerises, aux poires ou aux pommes, ce gâteau fait l'unanimité.

Le patrimoine du Limousin et du Périgord conjugue histoire, architecture et cuisine ; toutes remarquables. Les escapades se nourrissent de vieilles pierres et de traditions culinaires qui composent un menu complet. Entrée, plat, fromage, dessert et vin sont compris !



La palette des vins AOC du Périgord s'accorde parfaitement à la dégustation des recettes salées et sucrées de ce terroir.

MILLE ET UNE RICHESSES GOURMANDES DU PÉRIGORD

La truffe noire a fait du Périgord l'une des destinations gastronomiques de premier ordre. Si le boudin noir et la ballotine de dinde y sont appréciés, le produit culte demeure le canard, que vous pourrez napper de déclinaisons de sauce Périgueux. Dégustez-le avec des pommes de terre sarladaises, des cèpes, des girolles ou des pieds-de-mouton, que vous dénicherez sur les marchés paysans. Ici, on les prépare en omelettes, fricassés, farcis, grillés, en cocotte ou en hachis. L'art culinaire périgourdin fait aussi la part belle au cabécou, un fromage de chèvre à fine croûte. Les noix sont utilisées pour réaliser une liqueur, et interviennent dans la composition des Arlequines de Carlux, une spécialité pâtissière. Laissez-vous aussi tenter par les fraises locales, qui se croquent nature ou parfument les tartes. Mais d'autres trésors vous attendent en Périgord avec les AOC Bergerac, Saussignac, Pécharmant, Monbazillac et Montravel, dont les vignobles s'étalent en terrasse au-dessus de la vallée de la Dordogne…

Les bonnes adresses

- *Comité régional du tourisme en Limousin 30, cours Gay-Lussac, 87000 Limoges. Tél. 05 55 11 06 09. www.tourismelimousin.com*

- *Comité départemental du tourisme de la Dordogne 25, rue Wilson, 24000 Périgueux. Tél. 05 53 35 50 24. www.dordogne-perigord-tourisme.fr*

Le bon PRODUIT du coin

LES NOIX

En Périgord, quatre variétés de noix s'offrent aux amateurs. Jolis compléments pour décorer salades et gâteaux, les variétés marbot, grandjean, franquette, corne sont proposées fraîches, sèches, en cerneaux, et même transformées en huile de table ou de cuisson.

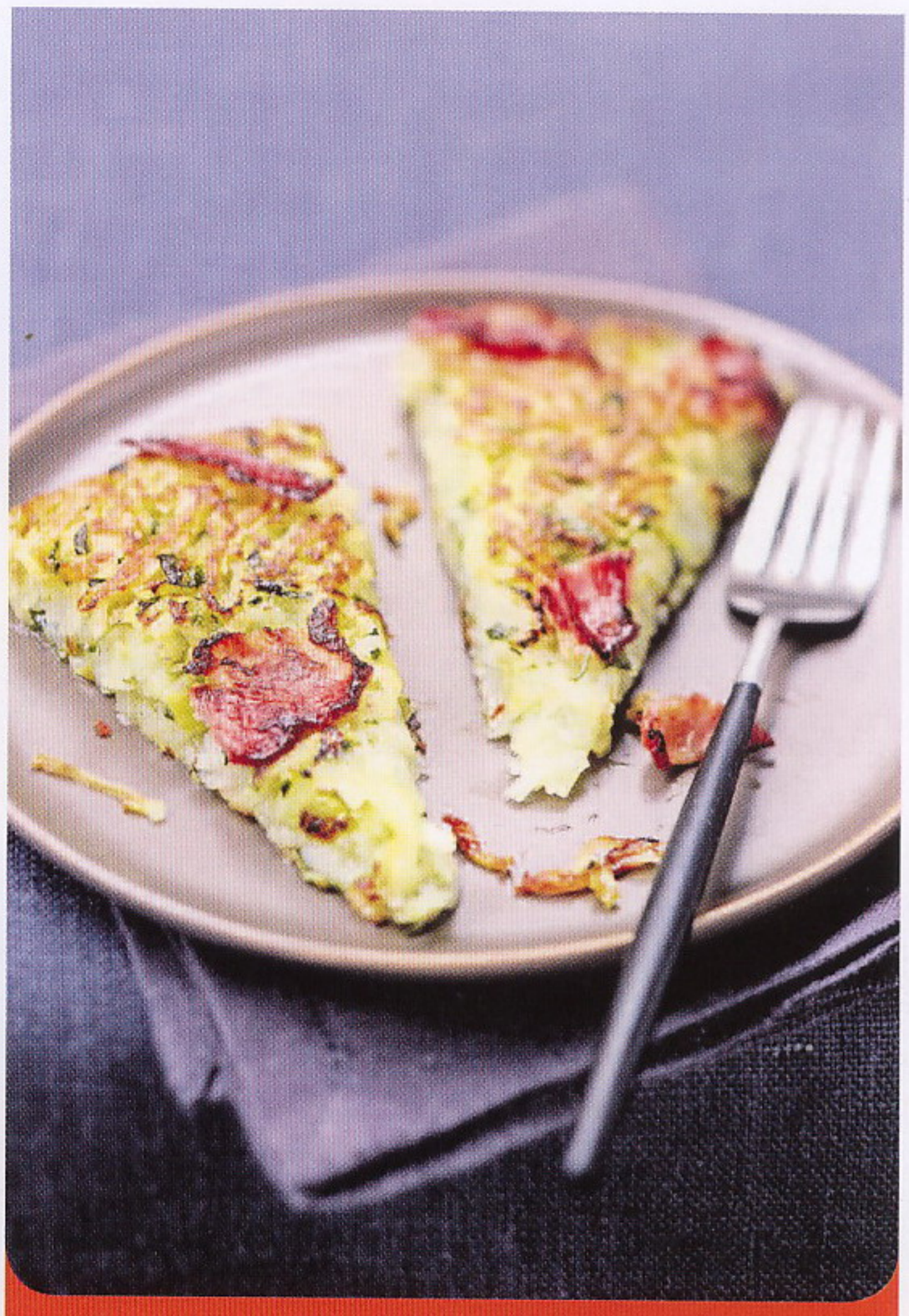
L'enchaud

entrée
de tradition

Fiche Gourmand LIMOUSIN

Farcidure grillée

plat
de tradition



Fiche Gourmand LIMOUSIN

Mique truffée
au canard

plat
de tradition

Fiche Gourmand LIMOUSIN

Flognarde

dessert
de tradition

Fiche Gourmand LIMOUSIN

plat • **économique** • facile

Farcidure grillée

POUR 4 PERSONNES
• PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 25 MIN

• 20 petits morceaux de lard gras
• 1 kg de pommes de terre épluchées et lavées
• sel et poivre

POUR LE FARCI :
• ¼ de blanc de poireau • ¼ d'oignon
• ¼ de feuille de blette (vert et blanc)
• 2 gousses d'ail • 2 branches de persil

1 Hachez ensemble le blanc de poireau, l'oignon, la blette, l'ail et le persil. Râpez les pommes de terre et placez la pulpe obtenue dans une jatte. Ajoutez-y le farci de légumes, salez, poivrez et mélangez.
2 Faites suer la moitié du lard gras dans une poêle ou une cocotte et, sur feu assez vif, versez le mélange. Faites saisir, puis baissez le feu et laissez cuire environ 10 minutes. Remettez à feu vif quelques minutes pour que cette face grille à nouveau. Retournez sur un plat.
3 Mettez le reste de lard à suer dans la poêle, ajoutez le mélange pour le cuire sur l'autre face, en répétant les opérations de l'étape 2 mais en laissant cuire plus longtemps à couvert. Dégustez avec une salade ou en accompagnement d'une viande.

Recette de François Hollande extraite de « La Cuisine de la République », éd. Le Cherche Midi.

entrée • **abordable** • facile

L'enchaud

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN
• CUISSON 2 H • RÉFRIGÉRATION 24 H

• 1 filet de porc de 1,5 kg • 2 pieds de porc crus
• 3 gousses d'ail • 1 bouquet garni
• 20 cl de vin blanc • 2 c. à soupe rase de thym sec
• sel et poivre

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Épluchez les gousses d'ail et coupez-les en deux. Incisez le filet de porc en plusieurs endroits et insérez l'ail dans les entailles. Ficelez-le en rond et mettez-le dans une cocotte.
2 Ajoutez les pieds de porc, le bouquet garni, le vin blanc et 50 cl d'eau. Salez et poivrez. Couvrez. Enfournez pour 2 heures en arrosant de temps en temps la viande de son jus de cuisson.
3 Sortez la cocotte du four. Égouttez la viande et retirez la ficelle. Mettez ensuite le filet de porc dans une terrine. Filtrez le jus de cuisson et versez-le dans la terrine. Parsemez de thym sec. Laissez refroidir puis réservez au frais pendant au moins 24 heures.
4 Sortez la viande de la terrine et coupez-la en tranches épaisses. Servez avec des tranches de pain de campagne, des cornichons et des petits oignons blancs marinés.

dessert • **économique** • facile

Flognarde

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 40 MIN

• 2 pommes à cuire
• 5 œufs • ½ l de lait demi-écrémé
• 125 g de cassonade (ou sucre) • 75 g de farine
• 75 g de Maïzena • 1 sachet de sucre vanillé

1 Mélangez la farine dans un saladier avec la Maïzena, la cassonade et le sucre vanillé.
2 Ajoutez les œufs un par un en continuant de remuer, puis délayez avec le lait. Le mélange obtenu doit être bien lisse.
3 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Dans un moule beurré, coupez les pommes en petits cubes, versez ensuite l'appareil dessus (les pommes remontent à la surface).
4 Enfournez pour 40 minutes en surveillant la cuisson. Quand la flognarde est montée, elle est cuite.

plat • **assez cher** • délicat

Mique truffée au canard

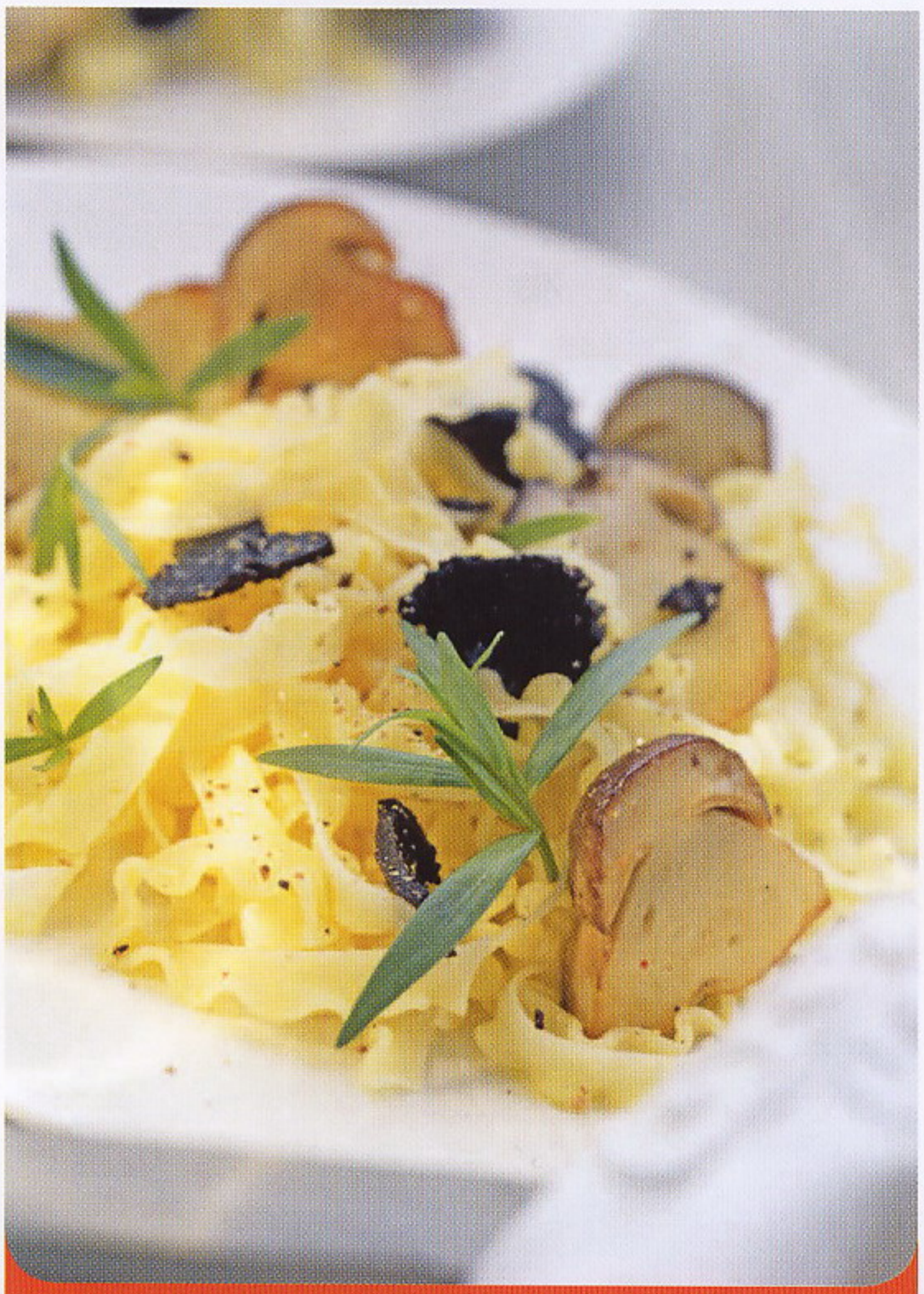
POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 40 MIN • CUISSON 1 H 10

• 1 canard de 1,5 kg • 3 navets • 3 carottes
• 2 poireaux • 1 oignon • 1 bouquet garni • 2 œufs
• 20 cl de lait • 350 g de pain de campagne
• 25 g de truffes hachées en boîte • 1 tablette de bouillon de volaille • 3 clous de girofle
• 2 c. à soupe de farine • 1 c. à soupe de cognac
• 1 c. à soupe de gros sel • sel et poivre du moulin

1 Piquez la peau du canard. Déposez-le avec l'oignon piqué de clous de girofle, la tablette, le bouquet garni et le gros sel dans une marmite d'eau bouillante. Cuisez à couvert 20 minutes. **2 Pelez** les légumes, coupez-les en deux et mettez-les dans la marmite. Laissez cuire 30 minutes. Filtrez le bouillon. Dégraissez-le et réservez le gras. **3 Coupez** le pain en morceaux dans un saladier. Recouvrez avec le lait et de l'eau. Laissez gonfler 10 minutes et essorez. **4 Dans une terrine,** mélangez le pain, la farine, les œufs battus, les truffes (réservez le jus) et 4 cuillerées à soupe du gras de canard. Salez et poivrez. Formez un boudin, serrez dans un linge et ficelez les 2 bouts. Plongez dans le bouillon à ébullition avec le jus de truffe et le cognac et cuisez 15 minutes. **5 Coupez** la chair en morceaux. Servez-les, légumes autour et consommé à part.

Pâtes aux cèpes
et à la truffe noire

plat



Fiche Gourmand PÉRIGORD

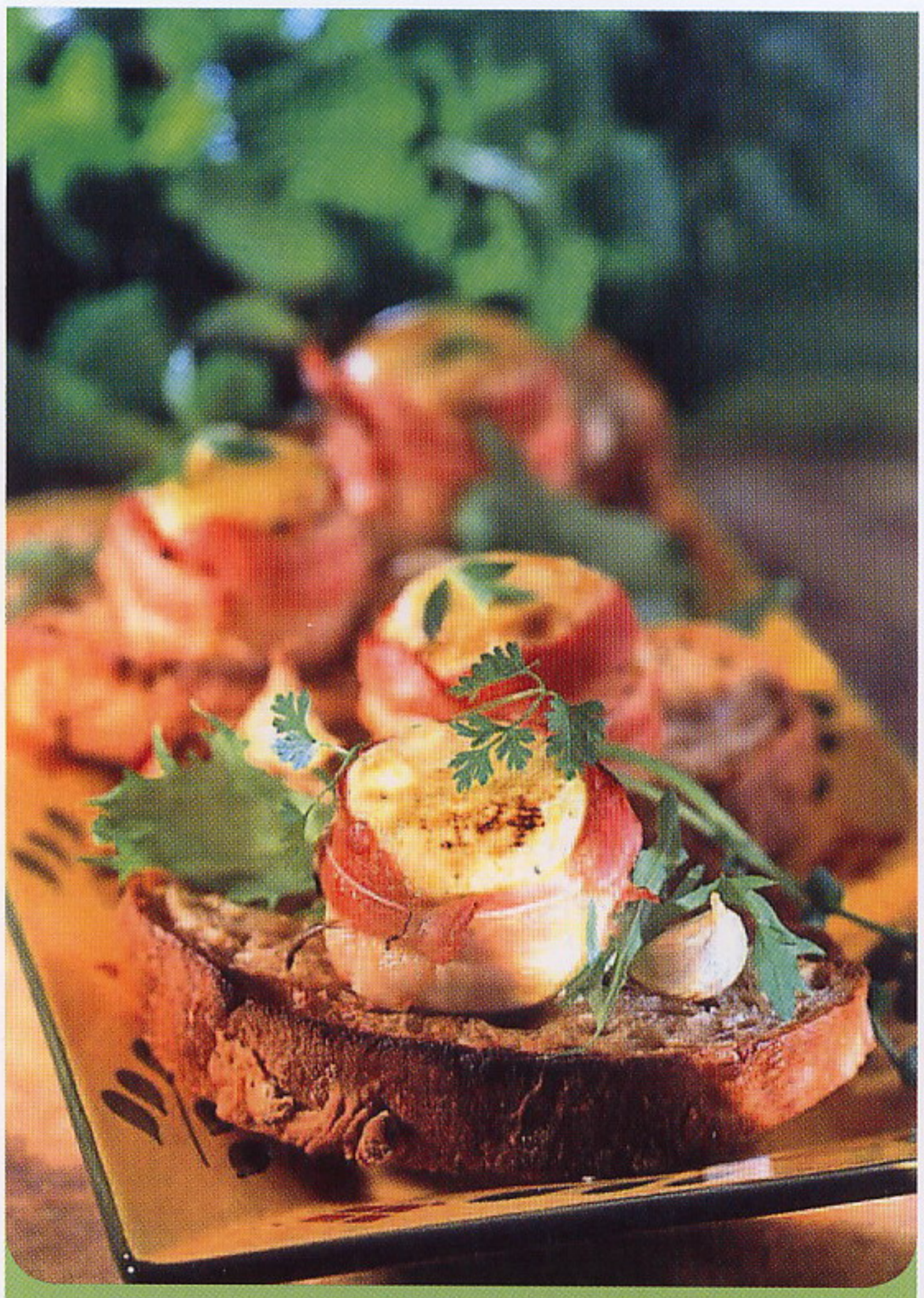
Salade
périgourdine

entrée

Fiche Gourmand PÉRIGORD

Tartine
de cabécou enlardé

entrée



Fiche Gourmand PÉRIGORD

Tarte
aux noix

dessert

Fiche Gourmand PÉRIGORD

entrée • **économique** • facile

Salade périgourdine

POUR 4 PERSONNES
• PRÉPARATION 15 MIN

• 300 g de gésiers
• 80 g de cerneaux de noix
• 2 grosses poignées de salade mélangée
• 4 c. à soupe d'huile de tournesol
• 1 c. à soupe de vinaigre de vin
• ½ c. à café de moutarde à l'ancienne
• sel et poivre

1 Coupez les gésiers en morceaux. Lavez, essorez et séchez la salade. Mettez-la dans un saladier.
2 Préparez une vinaigrette en battant la moutarde et le vinaigre avant d'incorporer l'huile. Salez et poivrez. Versez sur la salade et mélangez.
3 Répartissez la salade dans des assiettes. Ajoutez les gésiers et les cerneaux de noix. Servez aussitôt.

plat • **assez cher** • facile

Pâtes aux cèpes et à la truffe noire

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 20 MIN

• 500 g de tagliatelles • 12 gros cèpes • 1 truffe
• 3 tiges d'estragon • 3 c. à soupe d'huile d'olive
• fleur de sel et poivre du moulin

1 Rincez rapidement les cèpes sous l'eau froide et séchez-les bien dans un linge. Coupez-les en tranches épaisses. Brossez la truffe sous l'eau froide, séchez-la et émincez-la. Lavez et séchez l'estragon puis effeuillez-le.
2 Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Jetez-y les champignons et faites-les sauter rapidement à feu vif. Salez et poivrez puis réservez.
3 Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition. Plongez-y les pâtes et faites-les cuire le temps indiqué sur le paquet. Égouttez-les.
4 Remettez la sauteuse de champignons sur feu doux et amalgamez les pâtes. Incorporez la truffe et l'estragon, poursuivez la cuisson 3 minutes en remuant, rectifiez l'assaisonnement et servez aussitôt.

dessert • **économique** • facile

Tarte aux noix

POUR 6 À 8 PERSONNES
• PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 45 MIN

• 250 g de cerneaux de noix
• 4 œufs • 100 g de beurre
• 1 pâte feuilletée • 200 g de cassonade

1 Hachez grossièrement les cerneaux de noix. Ajoutez ensuite le beurre ramolli. Mixez. Amalgamez la cassonade puis mixez à nouveau.
2 Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Versez les jaunes à la préparation aux noix et mixez.
3 Battez les blancs d'œufs en neige ferme. Incorporez-les délicatement à l'appareil à l'aide d'une spatule.
4. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Étalez la pâte feuilletée dans un moule à tarte et piquez-la. Versez la préparation aux noix puis enfournez pour 45 minutes, en prenant soin de couvrir la tarte avec du papier aluminium après 20 minutes de cuisson. Dégustez chaud ou froid.

entrée • **économique** • facile

Tartine de cabécou enlardé

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 10 MIN

• 12 tranches fines de poitrine fumée
• 6 fromages de chèvre de type « cabécou »
• 6 tranches épaisses de pain de campagne
• 1 gousse d'ail • huile d'olive • poivre du moulin

1 Coupez les fromages en deux dans l'épaisseur. Entourez-les d'une tranche de poitrine fumée. Nouez avec de la ficelle de cuisine.
2 Préchauffez le gril du four. Pelez la gousse d'ail et hachez-la finement. Versez un peu d'huile dans un bol et ajoutez l'ail haché. Mélangez et imbibez les tranches de pain de cette préparation.
3 Posez 2 demi-fromages sur chaque tartine, donnez un tour de moulin à poivre et placez sous le gril. Laissez cuire jusqu'à ce que le chèvre soit légèrement gratiné.
4 Sortez du four et servez immédiatement avec une salade de roquette.

En vente à partir du 29 août

papilles

HORS-SÉRIE

LE PLAISIR DE CUISINER

Bien choisir son vin, savoir le déguster, le conserver

TOUT SAVOIR
Sur les cépages, appellations, millésimes, médailles...

PEOPLE
Tous fous de vigne

CUISINE
18 recettes et accords parfaits

SPÉCIAL foire aux vins

Guide 2013

110 crus de 2,50 € à 34 €

Les bons rapports qualité/prix

TENTEZ DE GAGNER 20 COFFRETS Dyovino

Exclusivement en vente à la caisse de votre supermarché ou hypermarché préféré.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Septembre – Octobre 2013
Hors-série 1058 3,95€
3 264421 809070
Belgique 4,10€ - Luxembourg 3,98€

DAL 1893 Carapelli FIRENZE

fait chanter la cuisine

ANTIPASTI DE SAISON

N°1 Ouverture

Entre les huiles d'olive Carapelli et les légumes grillés, à la vapeur ou en salade, c'est une harmonie parfaite. À chaque huile Carapelli sa note : Classico subtile et équilibrée, Vivace puissante et fruitée, Nobile noble et élégante, Bio naturellement précieuse. Depuis 1893, Carapelli enchante tous les plats même les plus simples.

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr